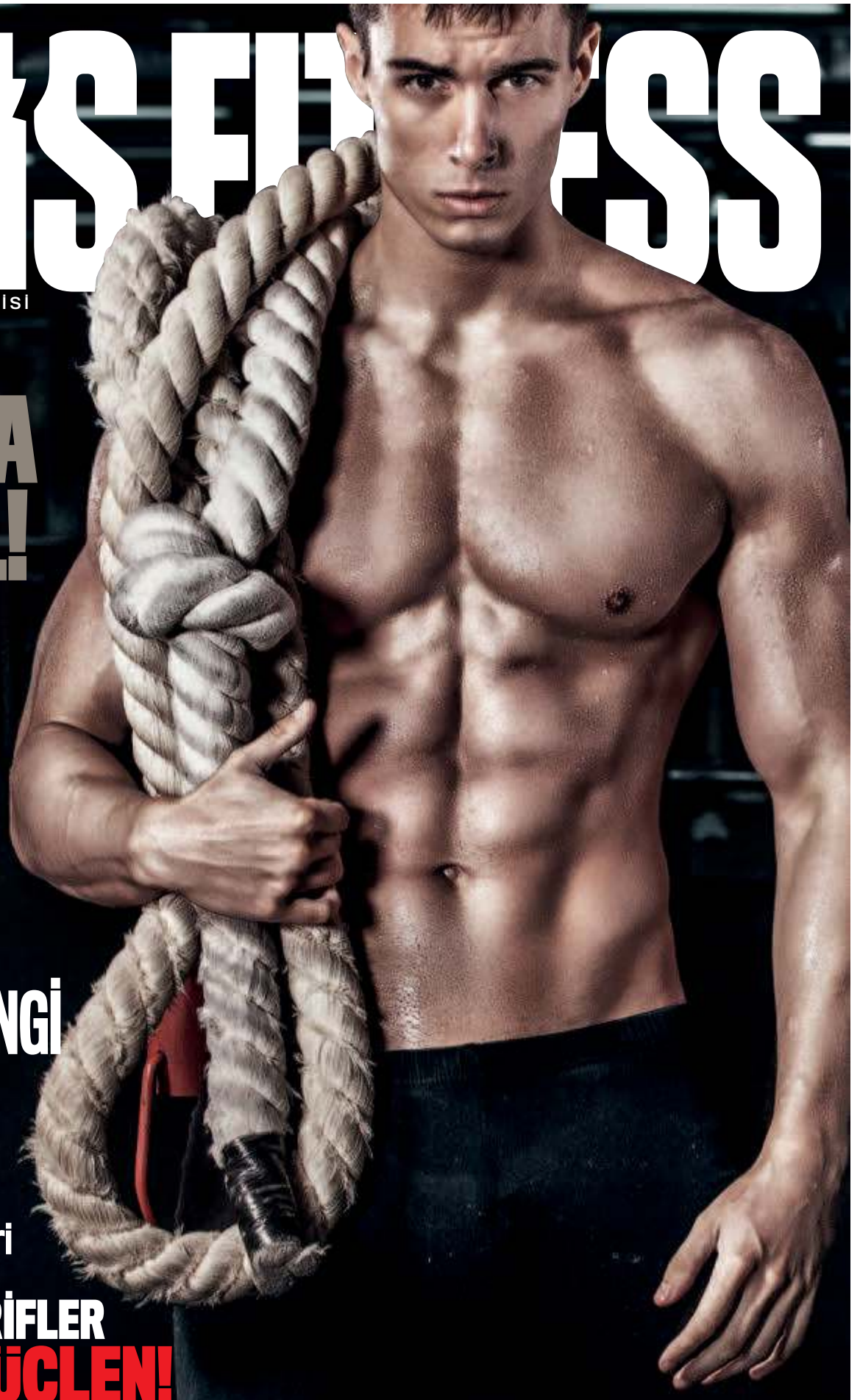
MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ



2019'A HAZIR OL!

Daha sıkı karın
Daha büyük kollar

MF ÖZEL

YARIŞMAYA DOĞRU HOCA İLE HAZIRLAN

SEKS'te SIX-PACK DOPİNGİ

GYM'de Hayatta Kalma Rehberi

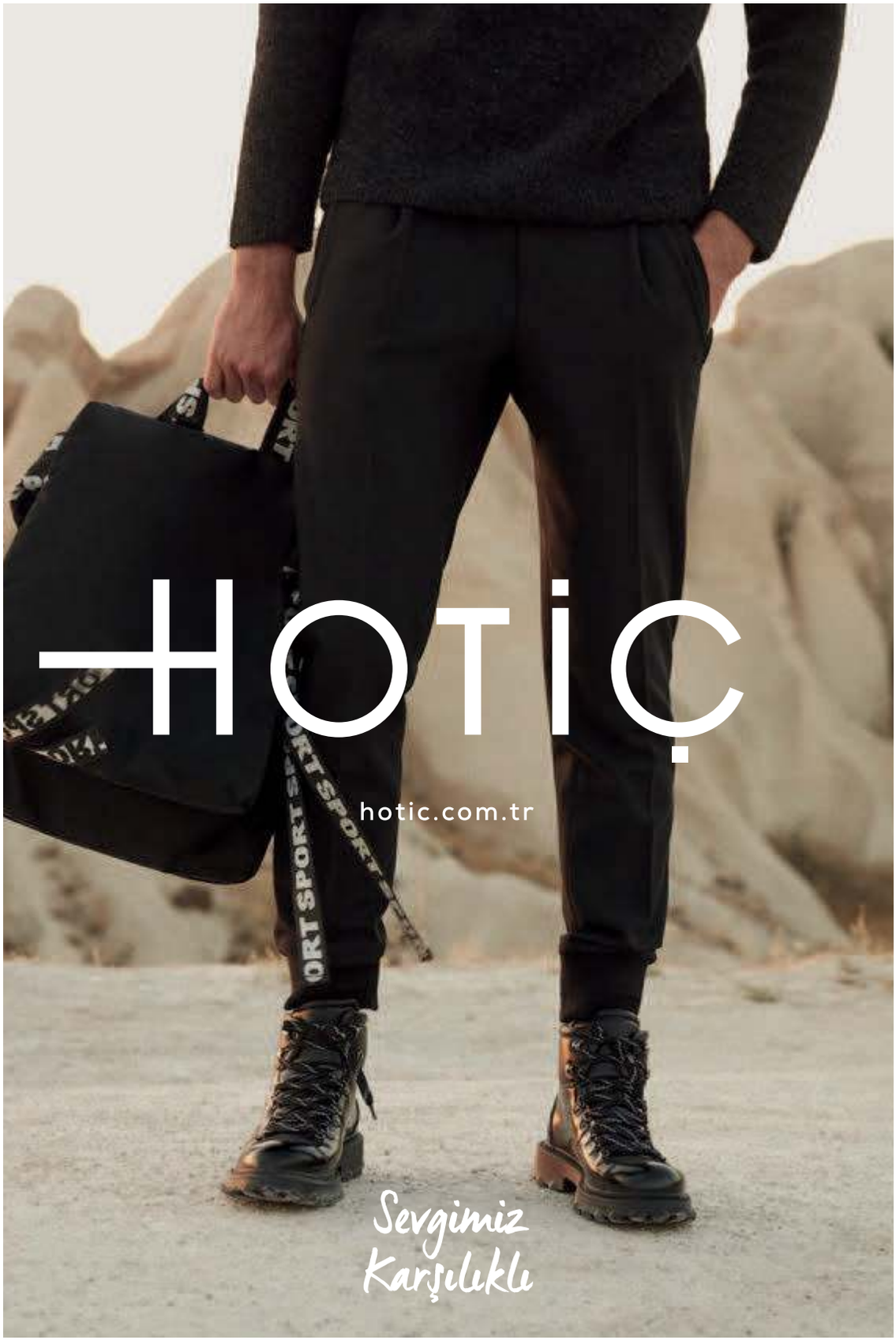
PROTEİNLİ FİT TARİFLER

SOMONLA GÜÇLEN!

EMEKÇİ ŞAMPİYON: ZEKİ KAYA

DÖVÜŞMEK ONUN YAŞAM TARZI

ARALIK
ISSN 21480567
9 772148 056003
MH MEDIA
Sayı:2018/12 Fiyatı:13₺ KKTC: 15₺


HOTIÇ
hotic.com.tr
Sevgimiz
Karşılıklı

Aralık 2018

Özel Konular

62 GYM'de hayatta kalma sırları

72 Koltuğunuz sizi öldürüyor mu?

Modern yaşam bizi işte masa başında, evdeyse televizyon karşısında kalmaya zorluyor. Yalnız dikkat edin, masum sandığınız koltuklarınızın hayatı tehdit eden sırları var. Lütfen koltuklarınızda kalmayınız.

20
Yeni yılda daha fit

Peugeot SUV 3008 1.6 BlueHDi 120 S&S EAT6 karma yakıt tüketimi 4.2 L/100km, ortalama CO_2 emisyon değeri 108g/km'dir. İlanda kullanılan görsel, Türkiye ürün gamı ile farklılık gösterebilir.

PEUGEOT TAVSİYE EDER: TOTAL PEUGEOT MÜŞTERİ İLİŞKİLERİ (0216) 579 94 44 instagram.com/peugeotturkiye twitter.com/PeugeotTurkiye facebook.com/peugeotturkiye

Aralık 2018

44 Yeni yılda yeni rotalar

Fit Fokus

12 Fitness
Aminoasit sırrı

14 Beslen Açlığı bastırmak için kahvaltıda Daha fazla protein alın

16 Sağlık 3 adımda cildinizi tahriş etmeden tıraş olun

18 Beyin Dalgın mısınız? Bu basit tüyolarla zihninizi güçlendirebilir.

En İyiler

22 Fit ol!
En etkili ABS hareketleri

24 Kaslan 2019'da hedeflerinizden şaşmayın

26 Crossfit
Konfor alanından çık

28 Sağlıklı ol
Soğukla mücadele eden 10 yiyecek

30 Başarılı ol
İş yerinde kovulmaz ol!

68 Kış aylarının en lezzetli proteini: Somon
Yeni yılı hem gözlere hem de damaklara hitap eden bir sofra ile karşılamak istiyorsanız, ihtiyacınız olan tek şey Norveç'in temiz ve soğuk sularında yetişen, yağlı ve leziz bir somon!

Vücut Rehberi

100 Daha büyük kollar, daha sert karın

104 Protein tatlıları

107 Güçlenmeye hazırmısın?
Temel hareketlerde daha fazla ağırlık kullanabilmenin sırrı, sağlam bir merkez bölgesindir.

Yazarlar

52 Öğren!
Şükretmenin büyüsü

53 Doğrunu bul!
Yeni Bir Yıla Başlarken Yeni Kararlar Almak

54 Tespit et!
Yönetişimin Kodları

55 İyi ol!
Futbol tarihinin unutulmayacak ismi Lionel Messi

56 Cesur ol!
Six Pack'lerinize sıhhat, belinize kuvvet

59 İyi görün!
Tüp mide ve sonrasında sarkma sorunu

34 Kış aylarının en büyük destekçisi
Zihninizi, bağışıklık sisteminizi ve enerjinizi güçlendirecek doğal lezzetler

KARACA®
1 9 1 7
karaca.com.tr /ciftgeyikkaraca

Geç kalma, kaybeden olma!

Yaşamda her geçen gün artan stress, bazılarını antrenman yapmaktan, gym'e gitmekten, koşmaktan, yürümekten hatta hareket etmekten bile alıkoyuyor...
Çünkü canın istemiyor... Sebebi ne olursa olsun bu kötülüğü kendine yapma".
Çık dışarı, nefes al, hareket et, hiç bir şey yapamıyorsan yürü...

Miskinlik etme, tembellik yapma, nefes al, şeytana, sağlıksızlığa, kötüye, moralsizliğe prim verme...
Yaşadığın hoşuna gitmeyen tu-kaka olaylardan hemen kötü etkinlenme.
Hiç bir şey yapamıyorsan evin içinde ya da ofiste volta at...

Ama yeter ki hareket et, miskin olma.

Aralık ayı ile birlikte 2018 yılının son ayına geldik. Geriye dönüp baktığında tüm yılın değerlendirmesini yaptığında, eminim ki MEN'S FITNESS okumayanlar her türlü bahane ile hareketsiz, verimsiz ve başarısız bir yıl geçirmiştir.

Güçlü ve iradeli MF Erkeği, sen sen ol sağlıklı ve fit yaşamdan, spor yapmaktan, sağlıklı doğru beslenmekten vazgeçme.

Bunu iste, eminim sen bunu yapacak ve çevrendeki birçok miskine örnek olacaksın...
Yazın sen plajda üstsüz üçgen, fit ve kaslı vücudunla, seni saran dar tişörtünle gezerken, o göbekli, memeli, belinde doğal lastik taşıyan sporu ve hareket etmeyi sevmeyenler ise üzerinde bol tişört ve uzun şortlarıyla utanarak kalabalıklarda kaybolmaya çalışacak.

Ayrıca, yeni yıl ile birlikte yeni başlangıçlar yapabilirsin.
Hiç bir şey için geç değil.

Sağlıklı ve fit bir yaşam için önce iste, iste ve de iste...

Tüyolar bizden, yararlanmak sizden!
Bu ay siz MF Erkekleri için ilginizi çekecek ve size çok yarayacak bir rehber hazırladık; GYM'de hayatta kalma rehberi.
Bu rehber, gittiğiniz GYM ya da spor salonundan daha iyi verim almanızı sağlayacak. Bu rehber, sizi yönlendirecek ve bilgilendirecek tüyolar bulunuyor.
Bu özel rehberimizi dikkatle okumanızı öneririm..

Bu arada, bizi instagramdan takip etmeyi unutmayın.
@mensfitness_tr ile güne başlayın ve günü yaşayın ve de günü bitirin.

Şimdiden siz değerli MF Erkekleri'nin yeni yılını kutlar, sevdiklerinizle, ailenizle sağlıklı, huzurlu ve mutlu bir yıl dilerim...

Ocak 2019'da görüşmek üzere, fit kalın, hoşçakalın...

mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @mensfitness_tr
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @TurkiyeMensfitness
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

MH Medya
Cenap Şehabettin Sk. No:47/1 Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 pbx - Faks: +90 216 325 37 47

İMTİYAZ SAHİBİ
MH Medya Reklamcılık Ltd. Şti. adına
Melisa HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

GENEL MÜDÜR
Elif Eren Övdür
elif@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
Hazal Hayırlıoğlu
hazal@medyalink.com.tr

HABER MÜDÜRÜ
Tunç Olcay
tunc@medyalink.com.tr

OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen
ahmet@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN Rıfat Kurt

KATKIDA BULUNANLAR Fırat Çakır, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Bülent Cihantimur, Hülya Çağatay, Suat Çalış, Fatih Koçyiğit

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sibel Elhan sibele@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Mehmet Okur mehmet@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Yeni Devir Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.**
100. Yıl Mah. 4. Cad. 109 Bağcılar, İstanbul
T: 212 429 01 20
W: yenidevirbasim@gmail.com

Baskı Tarihi: 28 Aralık 2018
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

BURASI SPORTS

THE HYGIENIC GYM

Türkiye'nin 4 yanında, 4 farklı şehirde, 4 mevsim keyifle spor yapın.

Hayatın Sports yanıyla tanışın!
25. yılımıza özel avantajlı üyelik fırsatlarından yararlanın.

Tek bir üyelikle tüm tesislerimizi kullanabilirsiniz.

Bilgi için; 444 75 35

İSTANBUL (Ataköy • Şişli • Kadıköy) I **ANKARA** (Bilkent • Çankaya Vadi • Oran) I **İzmir** (Mavişehir) I **Mersin** (Marina)

sportsinternational.com.tr

SPORTS INTERNATIONAL™

Men's Fitness dergisini Turkcell dergilik uygulamasından indirebilirsiniz...

Ayrıca

TTNET, DMags ve App Store'dan dergimize ulaşabilirsiniz.

Fit Fokus

0 bardağı yavaşça indirin!

Çok sık ve çok fazla alkol tüketmek ömrünüzü kısaltır.

Haftalık önerilen alkol tüketimi miktarı, yaklaşık altı bira bardağına eşittir ve bu miktar bile gelecekte ortaya çıkabilecek sorunlara yol açabilir.

Uzun ve sağlıklı bir ömür sürmek istiyorsanız, birayı azaltmakla başlayabilirsiniz çünkü haftalık altı bardak olan önerilen miktarı aştığınızda, ciddi hastalıklara ve hatta erken ölüme sebebiyet verebiliyor. The Lancet'te yayınlanan ve 19 ayrı ülkede toplam 600.000 kişinin incelendiği bir araştırma, düzenli olarak bu miktarın üzerinde alkol tüketmenin pıhtı atımına bağlı inme ve kalp hastalıkları riskini artırdığını gösteriyor. Buna ek olarak araştırmada, haftada 10 bardak içki içmenin yaşam süresini ortalama iki yıl, haftada 18 bardak ve fazlasını tüketmek ömrü ortalama 5 yıl kısaltıyor.

Aminoasit sırrı

Ağırlık antrenmanlarının ardından lösin aminoasidi tüketerek kas büyümesini artırabilirsiniz.

Aminoasitlerin ne olduğu ve ne işe yaradığı konusunda kafanız karışıksa, kısa bir açıklamayla fikrinizi netleştirelim. Antrenmanlarından sonra lösin aminoasidi almak protein sentezini – yani yeni kas dokularının oluşumu sürecini– baştan başlatarak kasların büyümesini ve güçlenmesini kolaylaştırıyor. American Journal Of Physiology'de yayınlanan bir araştırmada, deneklerin bir grubu ağırlık antrenmanı seanslarından sonraki 90–120 dakika içerisinde vücut tarafından üretilmeyen ve dışarıdan alınması gereken lösin aminoasidi tüketti. Bu gruptaki protein sentezi miktarının sadece karbonhidrat tüketen gruba kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlendi. Her ne kadar antrenman sonrasındaki saatlerde deneklerin kan seviyelerinde yüksek miktarda kas yapıcı protein bulunmuş olsa da, protein sentezi besin desteği olmadığında bir noktada duraksama evresine giriyor. Lösin aminoasidi kullanarak daha hızlı ve etkili şekilde kas kazanımı sağlanabiliyor.

PEDALLA DA YAKILIR

Egzersiz yapmak için boş zamanlarınızdan feragat etmeniz gerekmiyor! Danimarkada yapılan bir araştırmaya göre kilolu insanlar işe bisikletle gittiklerinde, boş zamanlarında egzersiz yaptıkları kadar yağ yakabiliyorlar.
International Journal of Obesity, 2017

KÜÇÜK DEĞİŞİKLİKLER, BÜYÜK SONUÇLAR

Bileşik ağırlık hareketlerinde bu küçük ayarlamaları uygulayarak zayıf yanlarınızı ortadan kaldırabilirsiniz.

Hareket ➔ Değişiklik
Deadlift ➔ "Snatch tutuş"

Sonuç:
Ellerinizi omuz genişliğinizin iki katı açtığınız snatch tutuş, kavrama kuvvetine destek olur. Deadlift hareketinde tutuş genellikle en zayıf noktadır. Tutuşunuzu düzeltmek etkisini hemen gösterecektir.

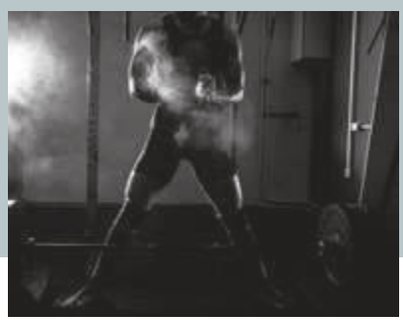
Hareket ➔ Değişiklik
Squat ➔ Hareketin alt noktasında dizleri açmak

Sonuç:
Hareketin aşağı iniş kısmında yere yaklaştıkça dizlerinizi hafifçe dışarı doğru açın. Bu şekilde, kalkış aşamasına geçtiğinizde kalça kaslarınızı daha fazla çalıştırırsınız.

Hareket ➔ Değişiklik
Overhead press ➔ Çene yüksekliğinin altına inmeyin.

Sonuç.
Barbell overhead press uygularken, barı çene yüksekliğinizin altına indirmemeye çalışın. Çok aşağı indirirseniz omuz eklemlerinize daha fazla stres bindirirsiniz ve sakatlanma riski artar.

Hareket ➔ Değişiklik
Pull-up ➔ Kalça kaslarını kullanın



Sonuç:
Pull-up hareketi genellikle bir üst vücut egzersizi olarak düşünülse de, Harekete başlarken alçalarınızı sıkmak daha fazla kas lifini harekete geçirmenizi sağlayacaktır.

YENİ

gsk

24 saate varan rahatlatıcı etki*

İlaç İçermez

Sırt

Boyun

Bacak

CHTK/CHVOLT/0016/17

* VoltaPatch Isı Bandı, 8 saate varan ısı etkisiyle kas ağrılarını iyileştirir. 2 günlük tedaviden sonra akut genel bel ağrısında gözlenen etkidir.

Açlığı bastırmak için kahvaltıda
Daha fazla protein alın

Disiplinsizlikten ötürü kilo verme çalışmalarınız sekteye uğruyorsa, yüksek proteinli bir kahvaltı çözüm olabilir.

Missouri Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, kahvaltıda bol miktarda protein tüketmek, günün ilerleyen saatlerinde sağlıksız atıştırmalıklara yönelmenizi engelliyor. Araştırmada iki grup katılımcıya az protein ve çok protein barındıran farklı kahvaltılar verildi ve sonrasında fMRI taramaları ile beyin sinyallerine bakıldı. Sonuç olarak, yüksek proteinli kahvaltı yapanlarda yemek motivasyonunu tetikleyen beyin sinyalleri daha düşüktü.

Bağırsaklar çeşitliliği sever

Her hafta bol ve çeşitli sebze tüketen kişilerin bağırsaklarındaki sağlıklı bakteri çeşitliliği çok daha fazladır. Ayrıca bu kişiler, haftada 10'dan daha az çeşit sebze tüketen kişilere nazaran antibiyotiklere çok daha az direnç gösterirler. Peki, siz bu hafta alışveriş arabanıza kaç çeşit sebze atacaksınız?
mSystems, 2018

Sanıldığı kadar kolay yanmaz!

Dokuz farklı türde yemeklik yağ üzerinde yapılan klinik araştırmaların sonucunda, saf sızma zeytinyağı, yemeklerde kullanılabilecek en güvenli yağ olarak tespit edildi. Hazırlanan rapor, zeytinyağının "tütme ısısının" düşük olduğuna ve bu yüzden kızartmalarda kullanılmaya uygun olmadığına dair efsaneleri de çürütüyor.
ACTA Scientific Journal, 2018

Bira Muhabbeti

Yeni bir araştırmaya göre her üç erkekten biri düşük karbonhidratlı biraların sağlıklı olduğuna dair yanlış bir kanıya sahip. Aslında, düşük karbonhidratlı biranın karbonhidrat miktarı ile normal biranınki arasında çok az fark bulunuyor. Ayrıca biranın yüksek kalorili olmasının sebebi, karbonhidrat değil alkoldür.
LiveLighter, 2018

Şişede gizli tehlike
Şekerli ve gazlı içecekler, sadece kilo riski değil, kanser riskini de beraberinde getiriyor. Avustralya'da yapılan bir araştırmada, kanserin yaygın biçimde obezite ile ilişkili olduğu tespit edildi. Ancak, bu durum aslında kişilerin fazla kilolu olmalarından değil, çok fazla şekerli ve gazlı içecek tüketmelerinden kaynaklanıyor.
Public Health Nutrition, 2017

Yavaşlayın
Yemeklerini yavaş yiyenlerin obeziteye yakalanma riski, hızlı yiyenlere kıyasla %42 daha düşüktür.
BMJ, 2018

Muzduk muzmadık demeyin!
Günde bir muz yemek, yaşlılıkla beraber gelen duyma kaybını engelleyebiliyor. Orta kulak bölgesindeki potasyum açısından zengin sıvılar sesi iletmede önemli rol oynuyor ve muzda da bol miktarda potasyum bulunuyor.
Global Centre for Hearing and Speech Research, 2018

GÜZELLİĞİN BİR ÜST SEVİYESİ

Estetik Cerrahi ve Medikal Uygulamalarda, Estetiğe Sanatsal Bakış Açısı...

"Doctor B"
Op. Dr. Bülent Cihantimur,
Dünyaca ünlü estetik,
plastik ve rekonstrüktif cerrahı

ESTETIK
INTERNATIONAL

İSTANBUL

www.estetikinternational.com
+90 444 77 07

20
YEARS

3 adımda cildinizi tahriş etmeden tıraş olun

Sakal yönüne dikkat edin

Sakallar yüzün ve boynun farklı bölgelerinde farklı yönlere doğru çıkar. Tıraş olmadan önce parmağınızı cildiniz üzerinde gezdirerek sakal yönünü tespit edin. Sakallar parmağınıza batıyorsa elinizi ters yönde hareket ettiriyorsunuz demektir.

Jileti sürüklemeyin

Tıraşa sakallarınızın çıkma yönüne göre başlayın. Jiletin hareketi yumuşak hissettirmeli ve cildiniz üzerinde sürüklenmemeli. Sakallarınızı derinden alamıyorsanız, ikinci bir kez yine sakallarınızın çıkma yönünde hareket ederek üstünden geçin.

Doğru açıyı yakalayın

Yumuşak bir bitiriş istiyorsanız, doğru açıyı koruyarak sakallarınızdan bir kez daha geçin. Böylece cildinizi tahriş etmeden ve kıl dönmesi yaratmadan daha pürüzsüz bir tıraş sağlayabilirsiniz. Sakal yönünün tersine hareket ettiğinizde tahriş ve kıl dönmesi olasılığı yükselir.

HIZLI KİLO KAYBI SAÇ DÖKÜYOR!

Kadın ve erkek birçok insanın muzdarip olduğu saç dökülmesi, pek çok farklı faktörden ötürü gelişebiliyor. Hızlı kilo vermenin etkisiyle meydana gelen vitamin ve mineral eksikliğinde de saç dökülmesi gözlemlenebiliyor. Hızlı ve şok diyetler saçlarda ciddi kayıplara neden olabiliyor.
Pek çok insanın şikayetçi olduğu saç dökülmeleri, genetik yatkınlık, hormonal değişimler, stres gibi birçok nedene bağlı olarak gelişebiliyor. Bununla birlikte hızlı kilo vermek için yapılan diyetler de saçların zayıflamasına ve dökülmesine yol açıyor. Vücudun aniden kilo kaybetmesi, vücuttaki vitamin ve minerallerin azalmasına ve saç köklerinin zayıflamasına neden oluyor. Herhangi bir diyetisyen yokluğunda yapılan bu diyetler, saçların ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerle beslenmesini engelliyor. Bunun sonucunda da yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak saçlar dökülmeye ve seyrelmeye başlıyor. Uzmanlar, demir, B12 ve Omega 3 vitaminlerinin saçlar için hayati önem taşıdığını vurgulayarak, saç dökülmesinin önüne geçmek için mutlaka bu vitaminlerin vücuda alınması gerektiğini belirtiyor. Aynı zamanda kırmızı et, somon balığı, yeşil yapraklı sebzeler, peynir, yumurta ceviz gibi besinlerin mutlaka düzenli olarak tüketilmesi gerektiğine vurgu yapıyor.

AKILCI ANTİBİYOTİK KULLANIMININ ÜÇ KURALI

Kış aylarında en yakın dostlarımızdan biri haline gelen antibiyotikler, yanlış kullanımlarda

Bazı bakteriler antibiyotiklere karşı savaşabilir ve hayatta kalabilir. Yanlış antibiyotik kullanımı bakterilerin daha da güçlenmesine yol açar. Antibiyotikler hayati tehlike yaratabilecekler de dahil olmak üzere birçok enfeksiyon çeşidini tedavi etmekte kullanılan hayati ilaçlardır ve dikkatle kullanılmaları gerekir. Unutmayın ki, antibiyotikler sadece bakterilerin yol açtığı enfeksiyonlarda kullanılır ve virüslerin yol açtığı soğuk algınlığı (nezle), grip gibi rahatsızlıklarda antibiyotikler tedavi edici değildir. Kış aylarında kendimizi kötü hissettiğimiz her zaman antibiyotik kullanma eğilimi gösterebiliyoruz. Bu pek de sağlıklı bir yaklaşım değil. Antibiyotik kullanmadan önce üç kuralı anımsayın:
*Sadece doktorun yazdığı antibiyotikleri kullanın.
Kendinizi iyi hissetmeye başlasanız bile size verilmiş olan antibiyotik kutusunun tamamını bitirin.
Kullandığınız antibiyotikleri kimseye tavsiye etmeyin veya vermeyin.
Başka birinin elinde kalmış olan "fazla" antibiyotikleri de kullanmayın.

%61

Diyabet hastalarının %61'i, hastalığın gözlerini de etkilediğinden haberdar değil. Macular Disease Foundation, Avustralya, 2018

IT'S TIME TO GET CONNECTED.

Yeni Matrix 7-serisi konsollar Apple Saat ile bağlantı kurabilmektedir. Üyeleriniz 7-serisi ekipmanda antrenman yaparken tüm datalarını Apple Saat ile senkronize edebilir – hedeflerinizi takip etmek hiç bu kadar kolay olmamıştı.

Connects to Apple Watch

ender spor PERFORMANCE

47 YEARS ESTABLISHED 1971

Daha detaylı bilgi için Matrix satış temsilcisi ile temasa geçin

fitness@enderspor.com
T: (0212) 655 68 00
www.enderspor.com

matrixfitnessturkiye
matrixfitnessturkiye

Akıl Ustası

Dalgın mısınız? Bu basit tüyolarla zihninizi güçlendirebilir, hafızanıza olan güveninizi yenileyebilirsiniz.

Ağırlık odasına uğrayın
Ağırlık kaldırmak sadece kaslarınıza yaramaz. Neurobiology of Aging'te yayınlanan bir araştırmaya göre haftada iki kez direnç antrenmanı yapmak beyne giden kan akışını artırıyor. MRI taramaları beynin hafıza ile ilişkili bölgelerinin ağırlık kaldıran kişilerde daha aktif olduğunu gösteriyor.

SÜT İÇİN

ABD'deki North Carolina Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada testlere katılmadan önce sütte ve yumurtada bulunan kolin maddesini tüketen kişilerin testlerde daha başarılı olduğu gözlemlendi.

ÇIPLAK KAHVALTI YAPIN...

...ya da dişlerinizi ters elinizle fırçalayın veya işe farklı bir yoldan gidin. ABD'deki Duke Üniversitesi Tıp Merkezi'nde nörobiyoloji profesörü olan Lawrence C Katz'e göre rutin eylemlerinizi farklı şekillerde yapmak beyni uyanık ve aktif tutuyor.

YEŞİL ÇAY İÇİN

Newcastle Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre bir bardak yeşil çay, Alzheimer ve hafıza kaybı ile ilişkili yıkıcı enzimleri durduruyor. Bu etki siyah çayda da görülüyor fakat sadece bir gün sürerken, yeşil çayın etkisi tüm hafta sürüyor. Ayrıca içerisindeki antioksidanlar, beyni serbest radikallerden koruyor.

BİRAZ KESTİRİN

PubMed'de yayınlanan bir Rus araştırmasına göre günde 1 saat civarı kısa bir gündüz uykusunun, bildiklerimizi hatırlama sürecinde rol alan bildirimsel hafızaya olumlu etkisi bulunduğunu gösteriyor. Daha uzun süre uyuduğunuzda ise derin uykuya geçiyorsunuz ve bu etki ortadan kalkıyor. Yapılan araştırmada, gündüz uykusu sırasında REM uykusuna geçmeyen kişilerin hafızasının daha iyi olduğu gözlemlendi.

FACEBOOK'A VEDA ETMELİ Mİ, ETMEMELİ Mİ?

Facebook'u kapatmak stresi azaltıyor – yani biraz!
Queensland'de yapılan bir araştırmada, Facebook kullanmaya sadece 5 gün ara veren kişilerin stres hormonu kortizol seviyesinde azalma gözlemleniyor. Ancak, deneye katılanlar aynı zamanda Facebook'taki arkadaşlarında uzak kaldıkları için kendilerini daha kötü hissettiklerini de söylüyor. Ey insanlar, telefon açmaya ne oldu!
Journal of Social Psychology, 2018

SİHİRLİ KASLAR

60'lı ve 70'li yaşlarındaki bireyler spor salonuna giderek kas kaybını en aza indirmeye ve kilolarını kontrol altında tutmaya çalıştıklarında demans riskini de azaltabiliyorlar. Biraz egzersiz çok şey değiştirir!
International Journal of Obesity, 2017

Continental
The Future in Motion

4 AL 3 ÖDE

BU KIŞ ZORLU YOLLARDAN BİRİNCİLİKLE ÇIKIN.

Bağımsız testleri birincilik* ile geçen
Continental kış lastikleri
şimdi **4 al 3 öde** avantajıyla.

sport auto
Testurteil | Ausgabe 11/2017
Sehr Empfehlenswert
TESTSIEGER
Continental WinterContact TS 850 P | 225 /40 R 18 V

auto motor und sport
Testurteil | Ausgabe 21/2018
TESTSIEGER
Sehr empfehlenswert
CONTINENTAL WinterContact TS 860 205/55 R 16 H

ADAC Motorwelt 10/2018
16 Winterreifen im Test
CONTINENTAL WinterContact TS 860
Dimension 205/55 R 16 91 H
Reifen-Label | C | B | 72
ADAC
gut (2,2)
Test

GERMAN TECHNOLOGY

www.continental-lastikleri.com.tr

*WinterContact TS860, 2017 ve 2018'de bağımsız test kuruluşları ve dünyaca ünlü otomobil dergileri tarafından yapılan 14 farklı testte birinci olmuştur. Ayrıntılı bilgi için www.continental-tires.com
Kampanya 16 Kasım-31 Aralık tarihleri arasında, kampanyaya katılan Continental Yetkili Satıcıları'ndan yapılacak Continental marka binek, 4x4 veya hafif ticari lastik alımlarında geçerlidir. Kampanya stoklarla sınırlı olup internet satışlarını kapsamamaktadır. Ayrıntılı bilgi için www.continental-lastikleri.com.tr

Yapı Kredi World'e özel **7 taksit!**
Detaylı bilgi: **worldcard.com.tr**

YapıKredi WORLD
Türkiye'nin en bonkör kartı

Oyunu Değiştir

Yeni yılda daha fit

Yılın son ayında hiçbirimizin unutmaması gereken tek gerçek yine kendini hissettiriyor: Fit olmayı, sağlıklı yaşamayı, yaşamdan derinlemesine tat almayı, maceradan kaçmayan ve her zaman kazanan bir erkek olmayı hedefleyen MF Erkekleri'ni hiçbir zorluk durduramaz. Buna soğuk kış ayları da dahil! Evet, kış aylarının fitness rutinlerini aksatmadan sürdürmeyi zorlaştırdığı doğrudur. Ancak, hayatın değişken ritminden ve tüm tecrübelerden keyif almayı bilenler için kış, kendine has ruhu ile çok şey vaat eder. Hazırlıklara devam, yeni yılda kendinizi bir seviye daha aşacaksınız. Tabii, biz de oyunun kurallarını baştan yazmanızda size destek olmaya devam edeceğiz.

Kendini aşacağın yeni bir yıl için sayfayı çevir ve maceraya devam et!

1 Bicycle

Neden
Tüm karın bölgesini oblikler de dahil olmak üzere çalıştırır

Nasıl
Mekik çeker gibi hafifçe gövdenizi yerden kaldırın ve sağ dirseğinizi sol dizinize değdirin. Diğer taraf ile tekrar edin gövdenizi bir taraftan diğerine döndürürken bacaklarınızı da yukarı aşağı hareket ettirin.

Antrenman: Şahin Özdemir
Fotoğraf: Uğur Utku Sezer
Mekan: MyClub Ataşehir

En etkili ABS hareketleri

Kaya gibi sert bir karın bölgesi istiyorsanız, mekikten vazgeçmeli ve karın kaslarınızı gerçek anlamda çalıştıran ciddi hareketler uygulamalısınız.

Karın kaslarınızı sıkılaştırmak adına her antrenman seansında mekik ardına mekik çekiyorsanız, size kötü bir haberimiz var. Zamanınızı boşa harcıyorsunuz. Mekik hareketleri her ne kadar daha ok kalça kaslarını çalıştıran sit up hareketlerinden daha etkili olsa da, 6-pack sahibi olmak için yapabileceğiniz çok daha iyi antrenmanlar var.

Bileşik ilişki

Buradaki önemli nokta, karın kaslarınızı ortaya çıkarmak için karın bölgenizdeki yağları yakmaktır ve ne yazık ki 1 kg yağ yakmak için 500.000'den fazla mekik çekmeniz gerekir. Yani aralıksız bir aydan daha uzun süre boyunca mekik çekerseniz belki bunu başarabilirsiniz... Karın kaslarınızı ortaya çıkarmanın en iyi yöntemi, tüm antrenman seanslarınızı yüksek alırlıklı bileşik lift hareketleri üzerine oluşturmaktır. Bunlar squat, deadlift ve bench press hareketleri olabilir. Bu hareketler kalp ritminizi aniden yükseltecek ve kas yapıcı, yağ yakıcı hormonların salınımını artıracaktır.

Merkez kontrol

Bunu sağlamak için yapmanız gereken tek şey bu abs ve merkez bölgesi egzersizlerini antrenman programınıza eklemektir. İster antrenmanınızın sonuna ekleyebilir, isterseniz ayrı bir haftalık seans olarak uygulayabilirsiniz. Her iki şekilde de yağsız ve sıkı kas kütlesi kazanmanızı sağlayacak ve göbek bölgenizdeki inatçı yağlardan kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

2 ▲ Barbell roll-out

Neden
En zor abs hareketlerinden biridir çünkü merkez bölgeniz de vücudunuzu dengelemek için daha fazla çalışmak zorunda kalır. Dik durarak başlayıp biraz daha zorlaştırabilirsiniz.

Nasıl
Dizleriniz üzerindeyken barı omuz genişliğinde kavrayın. Barı ileri doğru yuvarlayın ve karın kaslarınızı sıkarak tekrar başlangıç pozisyonuna doğru geri çekin.

3 ▲ Hanging knee raise

Neden
Alt karın bölgesini çalıştırır ve dizler arasında bir egzersiz topu tutularak zorluğu artırılabilir.

Nasıl
Barfiks barından sarkın ve dizlerinizi göğsünüze doğru çekip yavaşça geri uzatın. Sallanmayın ve merkez kaslarınızı hareket boyunca sıkın.

4
Cable crunch

Neden

Ağırlık eklemek karın kası alışmalarını zorlaştırarak egzersiz boyunca kasların sürekli gerilmesini sağlar.

Nasıl

Yüksek bir kablo istasyonuna halat tutamaç takın ve önünde dizleriniz üzerinde durun. Karın kaslarınızı kullanarak ağırlığı aşağı çekin ve başınızı da yere yaklaştıracak şekilde aşağı indirin.

5
Foot raise and hold

Neden

Bu izometrik duruş alt karın kaslarını ve derin merkez bölgesi kaslarını hedef alır.

Nasıl

Sırt üstü uzanın ve ayaklarınızı yerden 15 cm yukarı kaldırarak havada tutun.

6
Jackknife

Neden

Ellerinizi ve ayaklarınızı birbirine yaklaştırmak üst ve alt abs bölgesini çalıştırır

Nasıl

Yere sırt üstü uzanın ve kollarınız ile ayaklarınızı yerden düz bir şekilde kaldırın. Karın kaslarınızı sıkın ve ellerinizi ayaklarınıza yaklaştırmaya çalışın.

7
Seated Russian twist

Neden

Ağırlığı dengelemeye çalışırken oblik kasları çalışır.

Nasıl

Dizleriniz bükük şekilde yere oturun ve bir dumbbell'ı iki elinizle tutun. Vücudunuzu yanlara döndürerek ağırlığı kontrollü bir şekilde bir tarafınıza geçirin.

8
Gym ball crunch

Neden

Egzersiz topu kullanmak merkez bölgenizin dengenizi korumak adına daha fazla çalışmasını sağlar.

Nasıl

Egzerszi topuna sırt üstü uzanın ve sırtınızı tam olarak destekleyin. Ellerinizi şakaklarınıza değdirerek başınızı yukarı kaldırın, bir süre bekleyin ve yavaşça indirin.

2019'da hedeflerinizden şaşmayın

Yeni yılda aldığınız kararları uygulamanıza yardımcı olacak en faydalı 10 fitness aracı

Elinizin altında size yardımcı olacak araçlarınız varsa, yeni yıl için aldığınız kararları uygulamanız çok daha kolaylaşacaktır. İşte size iyi güzel bir vücuda sahip olma yolculuğunuzda yardımcı olacak en iyi ekipmanların, araç gereçlerin ve aksesuarların listesi.

ZIPLA, ÇEVİR VE BİR DAHA ZIPLA
Atlama iplerini hafife almayın. Kaliteli bir ip edinin. Ağırlığı ip kısmından daha çok tutamaçlarında yoğunlaşan ipleri tercih edin.

1) ATLAMA İPİ
Daha kullanışlı bir kardiyo seçeneği yoktur. Nereye giderseniz gidin yanınızda taşıyabilirsiniz. Kalori yakıcı bir antrenman için şunu uygulayın: 15 dakika boyunca 60 saniye zıplayın, 30 saniye dinlenin.

2) MP3 Çalar.
Müzik en iyi motivasyon kaynağıdır. Yeni bir şarkı listesini spır salonunda denemenin ve egzersiz yaparken müziği damarlarınızda hissetmenin yerini hiç bir şey tutamaz.

3) Blender ya da Shaker şişesi.
Blender seçerken, sorunsuzca buz kırabilenleri tercih edin. Protein karışımlarınızı daha içilebilir ve lezzetli hale getirecektir. Seyahat ederken yanınıza bir karıştırıcı şişesi almadan çıkmayın. Kolaylıkla protein içecekleri yapabilmenizi sağlayacaktır.

4) Öğün yerin tüketilebilecek karışımlar.
Tabii ki te gerçek yemeklerin yerini hiç bir şey tutmaz fakat etkili ve kolay taşınabilir öğün karışımları sabahları zamanınız olmasa bile kahvaltı edebilmenizi sağlayacaktır. Fitness'ta başarılı olmanın en temel gün içerisinde öğün atlamamaktır. Kilo verme odaklı çalışsanız bile, bu çalışmanızı destekleyecek öğün karışımları bulabilirsiniz.

5) Doğru ayakkabılar.
Ayaklarınız rahat değilse antrenmanınızdan verim almayı beklemeyin. Ayağınıza ve yaptığınız antrenmana uygun ayakkabılı bulmak için gereken zamanı ve bütçeyi ayırın. Koşu ayakkabılarından çok işlevli ayakkabılara kadar piyasada birçok ihtiyacını karşılayacak türde ayakkabılar bulabilirsiniz.

Mümkünse iki çift ayakkabı edinin ve birini kullanırken diğerini havalandırın. Ayakkabı kokusu ile baş etmenin en verimli yöntemi budur.

6) Akıllı telefon uygulamaları.
Antrenmanlarınızı ve yaktığınız kaloriyi kağıt kalemle hesaplama devri bitti. Artık teknoloji antrenmanlarınızı en ince detayları ile kayda geçirebilmenize olanak sağlıyor.

Üstelik bunların hepsini bir arada tutabiliyorsunuz. Her tip antrenman için uygulama bulmanız mümkün. İhtiyacınıza en uygun olanı aramaya şimdiden başlayın.

7) Fitness takip cihazları.
Kardiyo egzersizlerinizi şansa bırakmayın. Yeteri kadar sıkı çalışıp çalışmadığınızı bilmenin tek kesin yöntemi kalp ritminizi izlemektir.

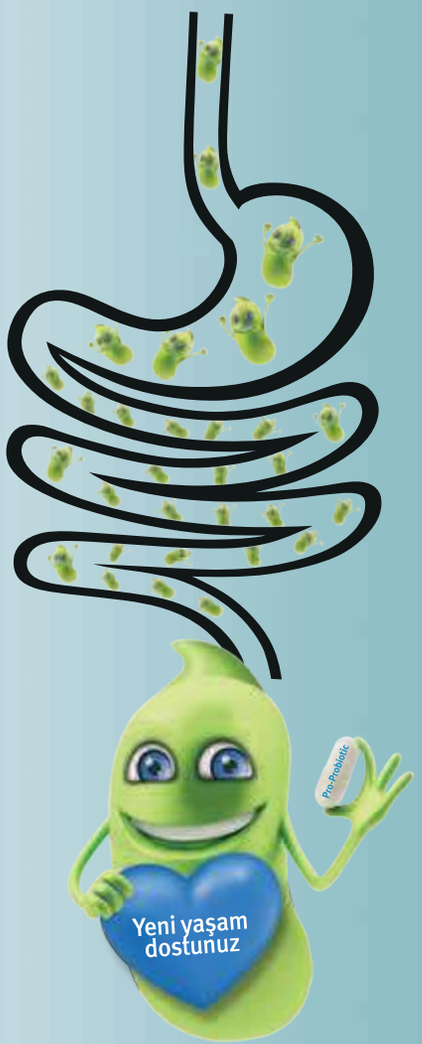
8) İlk yardım.
Antrenman yapmaya yeteri kadar uzun zaman ayırırsanız, günün birinde ufak da olsa mutlaka bir kez sakatlanacaksınızdır. Bu herkesin başına gelir. Önemli olan, sakatlandığınızda ne yapmanız gerektiğini bilmektir. Spor çantanızda her zaman bulundurmanız gereken iki şeyden biri esnek sargı bezi ağrıyan kaslar için Epsom tuzudur.

9) Antrenör ya da danışman.
Fitness'a yeni başlıyorsanız, sorularınıza cevaplar sağlayacak birisini bulmak size çok fayda sağlayacaktır. Güvenebileceğiniz, eğitimli bir antrenör ve bir şeyler öğrenebileceğiniz bir beslenme uzmanı bulun.

10) Destekleyici bir ekip.
Etrafınızda sizi destekleyen insanlar varken başarılı olmak daha kolaydır. Amacınıza ulaşmanızda size yardımcı olacak aile bireyleri ya da arkadaşlar bulun. Spor salonunda desteğe ihtiyaç duyduğunu düşündüğünüz ve arkadaşlık edebileceğiniz birisini bulduğunuzda çekinmeyin ve iletişime geçin. İkiniz için de faydalı olacaktır.

Profesyonel Probiyotikler Şimdi 53 TL Daha Avantajlı!

Stoklarla sınırlı bu fırsatı kaçırmayın.



www.ihealth.com.tr /proprobiotic

*16 Ağustos 2013 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanan 28737 sayılı Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49) gereğince Pro-Probiotic ve Kidsbiotic Balls ilaç değildir, takviye edici gıdadır.

Sadece Eczanelerde!

Health® sağlığınıza değer verir...

Konfor alanından çık

Genel Fitness seviyemizin artmasını ve istediğimiz hedeflere daha çabuk ulaşabilmenin bir yolu da antrenmandaki konfor ve rahatlık alanından çıkıp gerçekten ter dökmek ve sınırlarımızı zorlamaktır.

NASIL İŞLİYOR?
İstediğimiz hedef ve amaca ulaşmak için antrenmanın Şiddet ve Sıklık düzeyini dengeleyerek "every minute on the minute" sistemini kullanarak (Emom) istenilen dakika içinde egzersizi yapıp geri kalan sürede dinlenerek tekrar dakika başında aynı çalışmayı yapıyoruz.

Antrenmanımızın ilk bölümü merkezi sinir sistemini geliştiren genel kuvvet çalışması ile başlıyor daha sonrada vücut ağarlığımızı kullanarak kuvvetini kondisyon düzeyimizi geliştirmeyi hedefleyen kuvvette devamlılık antrenmanı ile tamamlıyoruz.

TALİMATLAR
Front squat ve Deadlift gibi genel kuvvet egzersizlerini haftada 1 gün ayrı günlerde ya da aynı gün içinde mutlaka antrenman programımıza dahil etmelisiniz bu programda uyguladığımız piramit sistemindeki gibi tekrar sayısı azaldıkça yükün şiddetini arttırma prensiplerini kullanarak iyi sonuçlar alabilirsiniz merkezi sinir sisteminin toparlaması ve kasların yenilenmesi süreci içinde 24-48 saatlik dinlenme zamanları verilmesini tavsiye ediyorum

Antrenman: Fırat Tarhan
Fotoğraf: Uğur Utku Sezer
Mekan: CrossFit34

FRONT SQUAT
Egzersiz barbel squat rack'ten alınarak başlar
Barbel el parmak uçlarımızın üstünde durarak dirsekler karşıya bakacak şekilde omzumuza yaslanır.
Squat'a oturma ve kalkma anında barbell öne düşmesin diye dirseklerin karşıya bakacak bir form içinde tutulması ve aynı zamanda dizlerimizi dışa doğru açarak bacak ve kalça kas gruplarını daha çok devreye sokmamız gerekir.
Squat'ta oturuş ve yukarı çıkış sırasında nefes alış verişimize ve merkez bölge kas gruplarının stabilizasyonuna dikkat etmeyi unutmamalıyız.

DEADLIFT
Egzersizin başlama pozisyonunda ayaklar ve omuz ve kalça genişliğinde açılıp ellerinde aynı oranlarda barbell'i tutması gerekiyor.

Ağırlığı yerden kaldırırken omurgamızın doğal formunu bozmandan yüzümüz yere bakacak şekilde boyun omurlarımıza yük vermeden bacak ve sırt kas gruplarını kullanarak barbell'i yerden kaldırıp egzersizi tamamlamalıyız

PUSH-UPS
Eller omuz genişliğinde açılarak vücudumuzu dik bir pozisyonda tutup yüzümüz yere bakacak şekilde boynumuza yük vermeden egzersize başlanır

Yere iniş sırasında göğüs bölgemizi ellerimizin arasına indirerek yere teması sağlanır ve egzersiz tekrarı bu şekilde devam eder.

SQUAT
Ayaklar omuz genişliğinde açılarak yüzümüz karşıya bakacak şekilde egzersize başlama formunu alırız.

Squat'ta geçiş sırasında göğüs bölgemizi öne kapatmamak ve bel bölgemizin daha dik durmasını sağlamak için kollarımızı öne uzatmalıyız. Her squat egzersizinde olduğu gibi oturuşumuzun 90 derecenin altına inmesi gerekir ama bazı kısa ve gergin kas gruplarına dayalı esneklik problemlerine göre bu derinlikler kişiye göre değişkenlik gösterebilir.

Soğukla mücadele eden 10 yiyecek

Bağışıklık sisteminizi güçlendiren yiyeceklerle bu kış grip evinizden uzak olsun

1 Probiyotik kefir içerek probiyotik desteği alın. Soğuk algınlığı ve gribin semptomlarının daha kısa süre devam etmesini sağlar.

2 Portakalda bol miktarda C vitamini bulunur ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Bir portakal, günlük C vitamini ihtiyacınızı karşılamaya yetecektir.

3 Tava kızartmalarında, çorbalarda ve soslarda ezilmiş sarımsak kullanarak bir doz allisin alın. Antibakteriyel özelliklidir.

4 Çoralarınızda, sulu yemeklerde ve rostolarda bol miktarda taze baharat ve çeşni kullanarak antioksidan desteği alın.

5 Pancar, bal kabağı ve Brüksel lahanası gibi kış ürünlerini bul miktarda tüketerek günlük sebze ihtiyacınızdan geri kalmayın. Bağışıklık sisteminizi dinç tutmanın en etkili yöntemi budur.

6 Her hafta en az bir kez kuzu ya da dana eti tüketerek bağışıklık sisteminizi destekleyen demir minerali alın. Harika bir et yemeğinden daha güzel ne olabilir ki?

7 Alışveriş sepetinize bir iki adet kivi atın. Kivinin C vitamini oranı portakalla eştir.

8 Dondurulmuş kırmızı meyvelerde bol miktarda antioksidan bulunur. Mikrodalgada bir avuç kırmızı meyveyi çözdürüp yoğurda karıştırarak tüketebilirsiniz.

9 Avokado ezmesi ve kızarmış ekmekle birlikte yumurta tüketerek D vitamini alın. Kış aylarında güneş ışığına daha az maruz kaldığımız için besinlerden almaya çalışmak önemlidir.

10 Gününüzü bir bardak yeşil çay ile ısıtın. Hem günlük sıvı ihtiyacınızı karşılayacak hem de önemli antioksidanları almanıza yardımcı olacaktır.

HAPŞUUU!
Bireyler her kış ortalama 4 kez soğuk algınlığı geçiriyor.

STRES ATMA MAÇI 150 TL

MACFİT AYDA 80 TL

İKİ DOZ MACFİT İYİ GELİR

Fiyatlar, 80 TL'den başlamakta olup kulüp bazında değişkenlik göstermektedir.
Belirtilen fiyatlar, belirli bir süreliğine kampanya kapsamında geçerlidir.

MACFİT

İş yerinde kovulmaz ol!

Ofisin yıldızı olun ve kendinizi vazgeçilmez kılın.

Yapılan son araştırmalara göre her üç kişiden biri gelecek yıl işten çıkarılmaktan endişeleniyor. Siz de o kişilerden biriyseniz, önce davranan taraf olun ve tavsiyelerimizi uygulayarak ofisin vazgeçilmez çalışanı olun.

PLAN YAPIN

Her gün ilk işiniz beş dakikanızı ayırarak bir plan yapmak olsun. Böylece işinize daha çok odaklanacak, ve gün içerisinde daha üretken biçimde çalışacak bir çalışma yapısı geliştirmiş olacaksınız. İşkolik değil, "sonuçkolik" olun.

PEDAL ÇEVİRİN

Yapılan araştırmalara göre bisiklet sürenler araba ve toplu taşımayı tercih edenlere kıyasla daha az hastalık izni alıyor. Üstelik maddi anlamda tasarruf da yapabiliyorlar. Ayrıca fit olmak zihinsel ve duygusal sağlığımızı da güçlendiriyor. Bu da stresle ve hastalıklarla daha iyi mücadele edebilmemizi sağlıyor.

HER ŞEYE EVET DEMEYİN

Konu para kazanmak olduğunda, uyumlu biri olmak her zaman işinize yaramayabilir. ABD'deki Cornell Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre, uyumlu olmayan kişiler uyumlu kişilere kıyasla yılda 6.000 dolar daha fazla kazanıyor. Tabii herkesle geçinmek zorunda olmasanız da, birlikte iş yapması zor bir kişi de olmamanız gerekiyor.

NEŞENİZİ YÜKSEK TUTUN

Tavırlarınız ve enerjiniz iş yerinde daha başarılı olduğunuz izlenimini yaratabilir. Ofise motivasyon kaynağı olmak patronunuzun gözünde iyi bir yönetici olabileceğiniz izlenimini yaratabilir. Tabii öğle yemeğinde bardaktan çorba içerken patronunuza sevgilisi olup olmadığını sormak biraz aşırı olabilir...

ARA VERİN

İngilterede yapılan YouGov anketlerinden birinde, çalışanların üçte birinden fazlası, kısa bir tatilin ardından iş hayatının stresiyle daha iyi başa çıkabildiklerini söylüyor. İş yerinden uzak geçireceğiniz zamanlarda enerjinizi tekrar toplayacak, daha net düşünmeye başlayacak ve kendi bakış açınızı geliştireceksiniz. Hakkınız olan izin günlerini mutlaka kullanın. Sonrasında üretkenliğinizin nasıl arttığına şaşıracaksınız.

ŞİRKETİ TANIYIN

Şirketin vizyonunda nereye uyduğunuzu anlayın. Nasıl değer katabileceğiniz üzerine düşünün. Geri durmayın ve kendinizi gösterin. Sizi işten çıkarırlarsa yerinize daha iyisini bulamayacakları izlenimini yaratın.

PROTEiN7.COM

Güvenli Alışveriş
Hızlı Teslimat

444 9 569

%100 Müşteri Memnuniyeti

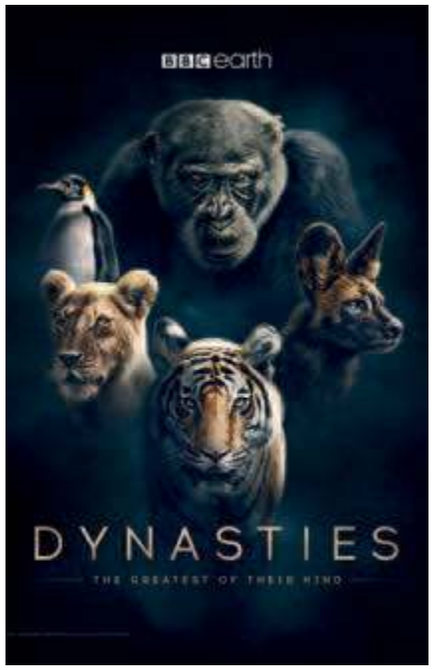
Hızlı Teslimat

Kargo Ücreti Yok

Masrafsız Kapıda Ödeme

3D Secure Güvenli Alışveriş

BBC Earth'ten çığır açacak yeni belgesel dizisi



Dünya çapında ses getiren işlere imza atan, ödüllü Planet Earth II ve Blue Planet II belgesellerinin de yapımcısı BBC Stüdyoları Doğa Tarihi Departmanı'nın yeni belgesel dizisi Soylar, nesilleri tükenme tehlikesiyle karşı karşıya olan beş hayvan türünün peşine düşüyor.

Aileler, liderler ve kahramanlar... Her bir canlı hayatta kalmak ve ailesini korumak için amansız mücadele veriyor. Güneydoğu Senegal'de, Sahra'nın kıyısında hiyerarşideki yeri ve hayatta kalmak için savaş veren bir şempanze. Antarktika'da çetin bir kışa hazırlanan penguenler. Kenya'da, erkeklerin dışladığı, güçlü bir dişi aslan. Kuzey Zimbabve'de anne-kız Afrika yaban köpeklerinin kavgası. Hindistan'da yavrularını düşmanlara ve insanlara karşı korumaya çalışan bir dişi kaplan. Soylar, izleyiciye bu büyüleyici hayvanların yaşantısına yakından tanıklık etme, benzersiz ayrıntıları görme fırsatını sunuyor. Dramatik ve çarpıcı. Tıpkı Planet Earth II ve Blue Planet II gibi Soylar da hayvanlar aleminin kapısını aralıyor, vahşi doğanın bir parçası olmanın ne demek olduğunu tüm çıplaklığıyla gözler önüne seriyor.

LA CASA DE PAPEL, 46. ULUSLARARSI EMMY ÖDÜLLERİNDE EN İYİ DRAMA DİZİSİ SEÇİLDİ

Uluslararası EMMY Ödüllerinde La Casa de Papel, International Academy of Arts and Television Science tarafından 2018'in en iyi drama dizisi seçildi ve en iyi drama dalında Emmy kazanan ilk Netflix İspanyol Orijinal yapımı oldu. New York'ta gerçekleştirilen törene aralarında dizinin yaratıcısı Álex Pina, baş yapımcısı Esther Martinez Lobato ve Netflix Uluslararası Orijinal İçerikleri İspanya ve Latin Amerika Direktörü Diego Ávalos'un da bulunduğu dizi ekibi katıldı. Ödül ile ilgili Álex Pina şunları söyledi:
"Bu Emmy ödülü, ağırlıklı olarak ABD'de doğan bu janrın yani soygun türünün, latin, Akdenizli ve ibero-amerikan bir bakış açısı ile de mümkün olabileceğini kanıtlayan harika bir mucize niteliğinde. Bu bakış açısı, karakterlerinde en az hikaye ve senaryo kadar önemli olduğunu gösteriyor."
Yayınlanan ilk iki kısımlık bölümünün dünyada büyük başarı elde etmesinin ardından, İspanya'nın fenomen dizisi La Casa De Papel'in üçüncü kısmı için çekimler sürüyor. Yeni bölümler 2019'da Netflix ekranlarında olacak.

SÓNAR İSTANBUL'UN MERAKLA BEKLENEN PROGRAMINDAN İLK İSİMLER AÇIKLANDI

Geçtiğimiz yıl ikinci kez Zorlu PSM'yi müzik, yaratıcılık ve teknolojinin merkezine dönüştüren Sónar Istanbul, 8-9 Mart 2019 tarihlerinde yine elektronik müzik dünyasının birbirinden değerli DJ ve prodüktörlerine ev sahipliği yapacak. Avrupa'nın en prestijli festivalleri arasında yer alan Sónar'ın İstanbul ayağı, merakla beklenen müzik programından ilk isimleri açıkladı. Bicep, Laurent Garnier, Henrik Schwarz, Matador, The Field, DJ Stingray, Octo Octa, Volvox, Gazelle Twin, HAAi ve George Fitzgerald, Sónar Istanbul'da Zorlu PSM'yi iki gün boyunca dans pistine çevirecek.

THE CHAINSMOKERS'DAN YENİ BİR SINGLE: "BEACH HOUSE"!

Grammy ödüllü sanatçı ve yapımcı ikilisi The Chainsmokers, yeni şarkıları "Beach House"u, Disruptor Records / Columbia Records etiketiyle yayımladı! "Sick Boy" albümünde bugüne kadar müzikseverlerin alışmış olduğu yayım şeklinin dışına çıkan The Chainsmokers, her ay bir şarkı yayımlayarak, zamanla yapılandırdıkları albümlerine "Beach House" adlı yeni şarkılarını ekledi. "Beach House", The Chainsmokers'ın Kelsea Ballerini ile ortak çalışması olan ve yayımlandığından bu yana 100 milyonu aşkın dinlenme yakalayan bir önceki single'ı "This Feeling"in klibinin hemen ardından yayımlandı. Başarılı ikili, Alex Pall ve Andrew Taggart, 2 Aralık tarihinde izleyiciyle bulaşacak olan "Victoria's Secret Fashion Show"da Kelsea Ballerini ile birlikte "This Feeling" şarkısını canlı performansla izleyicilere sunacak.

NETFLIX'TEN YENİ BİR SUÇ BELGESELİ: THE INNOCENT MAN

14 Aralık'ta tüm dünyada aynı anda Netflix ekranlarına gelecek The Innocent Man, John Grisham'ın çok satan kitabı "The Innocent Man: Murder and Injustice in a Small Town" isimli kitabından uyarlanan ve altı bölümden oluşan bir belgesel dizisi olarak karşımıza çıkacak.
Yönetmen koltuğunda Clay Tweel'ın yer aldığı ve prodüktörlüğünü John Grisham'ın üstlendiği belgesel dizide, John Grisham'ın gerçek olayları anlattığı The Innocent Man: Murder and Injustice in a Small Town kitabında geçen, 1980'lerde Ada, Oklahoma'da yaşanan şok edici iki cinayeti ve devamında yaşanan tartışmalı olayları izleyeceğiz.

EVOLUTION BACK TO THE ORIGIN

Bluetooth® | SMARTPHONE LINK | MULTI BAND 6 | TOUGH SOLAR |

* Bluetooth® is a registered trademark or trademark of Bluetooth SIG, Inc.

G-SHOCK

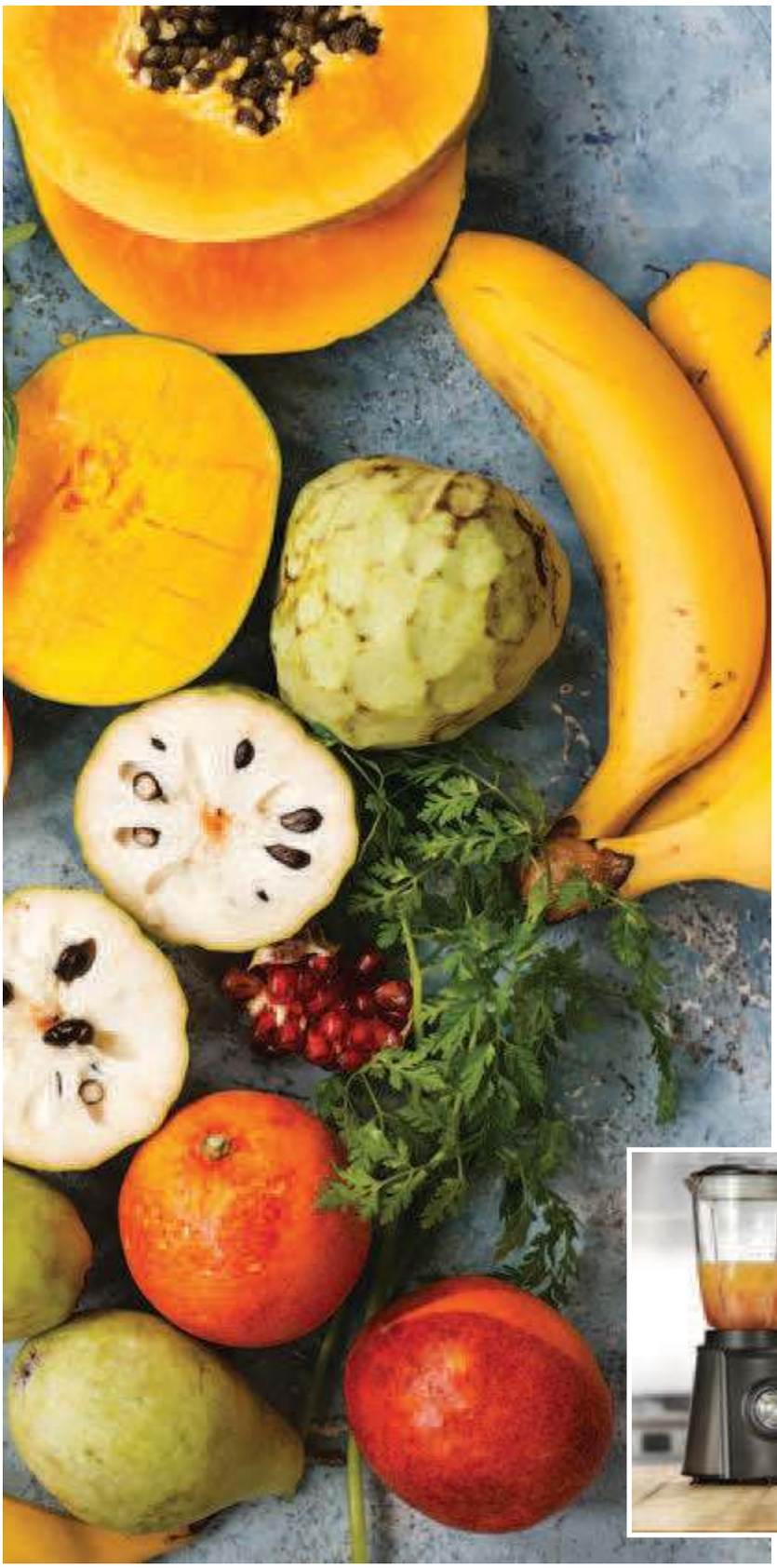
ERSASAAT

444 ER SA (37 72) • www.ersasaat.com.tr

gshocktr gshocktr G-Shock Türkiye

Kış aylarının en büyük destekçisi

Zihninizi, bağışıklık sisteminizi ve enerjinizi güçlendirecek doğal içecekler



Meyve ve sebze sularıyla yapılan, toksinleri vücuttan atan detoks programlarını muhtemelen duymuşsunuzdur. Son dönemlerde son derece moda olan bu detoks programlarını artık çok fazla duymasak da, sağlığımıza olan pozitif etkileri hala devam ediyor. Vücudumuzu toksinlerden arındıran bu içeceklerin detoks özelliğinin yanı sıra bir çok faydası var ve illa para verip satın almanız gerekmiyor. Beslenme programınızı desteklemek için kendi sebze meyve sularınızı hazırlayarak daha sağlıklı bir birey olabilir ve hatta bağışıklık sistemi gibi vücudunuzun belirli sistemlerini özel olarak hedef alacak karışımlar hazırlayabilirsiniz. İşte size beslenme uzmanlarının ellerinden çıkan birkaç harika meyve ve sebze suyu tarifi.

Bağışıklık sistemi için
Hazırladığınız içeceğin beta karoten, C ve E vitamini bulundurması son derece önemlidir. Mango ya da kayısı kullanarak, hatta ikisini birden tek bir içecekte birleştirerek beta-karoten deposu lezzetli bir içecek elde edebilirsiniz.

Malzemeler
1 sarı pancar
3 büyük havuç
4 sap kereviz
½ salatalık
½ baş zencefil
1 orta boy armut
Besin değeri
kalori: 161
Protein: 5g
Karbonhidrat: 50g
Yağ: 1g
Lif: 2g

Zihin için
Beyne giden kan akışını artırarak bilişsel yetilerinizi geliştirecek, antioksidanlı malzemeler kullanabilirsiniz. Doğal bir damar genişletici olan pancar, harika bir başlangıç noktasıdır. Birçok sebze ve meyveyi pancarla birlikte kullanabilirsiniz. Böğürtlen ve yabanmersini kullanmanızı öneririz. Ayrıca muz ve Hindistan cevizi suyu gibi malzemeler kullanarak içeceğinizi potasyum yönünden zenginleştirebilirsiniz. Bu malzemeleri kullanarak yapacağınız içecekler beyniniz için adeta uçak yakıtı etkisi yapacaktır.
Malzemeler
1 pancar
3 orta boy havuç
1 tatlı patates
Besin değeri
kalori: 93
Protein: 3g
Karbonhidrat: 27g
Yağ: 0g
Lif: 1g

Enerji için
Enerjinin temel kaynağı kalorilerdir fakat enerji salınımı ve yiyeceklerin daha iyi sindirilmesini sağlayarak kalori alımını artırmayı sağlayan bazı vitamin ve mineraller de mevcuttur. B2 ve B6 vitaminleri ile magnezyum ve bakır gibi mineraller bu etkiye sahiptir. Tüm bu vitamin ve mineralleri ıspanakta bir arada bulabilirsiniz. Ayrıca balkabağı ve tatlı patates de düşük glisemik karbonhidratlar olarak iyi birer enerji kaynağıdır.
Malzemeler
1 elma
2 büyük havuç
2 sap kereviz
½ salatalık
2 bardak ıspanak
Besin değeri
kalori: 123
Protein: 4g
Karbonhidrat: 39g
Yağ: 1g
Lif: 1g

SIKMAYA DEĞER Mİ?
Doğru meyve sıkacağını seçme rehberi
Genel olarak iki çeşit meyve/sebze sıkacakları vardır: Ezme ya da santrifüj yöntemi ile çalışanlar. Ezme yöntemi ile çalışanlar matkap benzeri bir parça sayesinde sebze ve meyveleri ezip çiğneyerek besinlerin liflerinde bulunan yararlı sıvıları dışarı çıkarır. Santrifüjlü sıkacaklara göre çok daha iyi iş çıkarırlar fakat santrifüj ile çalışan sıkacaklar da çok daha hızlı ve ekonomiktir. Birçok meyve ve sebzenin suyunu çıkarmak için yeterli oldukları için temel bir meyve sıkacağı olarak gündelik kullanım için yeterlidir. Tek dezavantajları, ıspanak veya marul gibi yapraklı sebzeleri sıkmakta pek iyi performans gösterememeleridir.

Herkes biraz kusurludur

Partnerinizin kusurlarını kabul etmek, sağlıklı bir ilişkinin olmaza olmazlarındandır.

Yeni bir aşkın baş döndüren, karşınızdaki kişiyi size dünyanın en mükemmel insanı olarak gösteren kimyası etkisini yitirmeye başladığında, ilişkinin iki tarafı da ne kadar uyumlu olsalar da partnerlerinin en azından bir, bazen ise birden çok sevmedikleri özelliklerini fark etmeye başlarlar. Herkesin partnerinin sinirini bozabilecek, onu kızdıracak ya da hayal kırıklığına uğratacak bazı alışkanlıkları, davranışlar ya da kişilik özellikleri olabilir.

İlişki devam ettikçe, söz konusu ikili birbirini sevmeye devam etse bile bu sinir bozucu farklılıklar çatışma kaynağına dönüşür. İlişkini iki tarafı da bir diğerinin bazı davranışlarını değiştirmesini ister ve karşı taraf bu değişiklikleri uygulamaya çalışsa da çoğunlukla başarısız olur. Ve zıtlaşmalar sürer gider. Kişiliğini değiştirememekten kaynaklanan bu başarısızlıklar, rahatsız olan tarafta hayal kırıklığı oluştururken, kendini değiştiremeyen tarafta ise yetersizlik hissi yaratır. Ne yazık ki, yaşam tarzınızın derinliklerin işlemiş davranışları değiştirmek neredeyse imkansızdır. Hayal kırıklığına uğrayan tarafın da kendisine şu soruyu sorması gerekir: "Peki ya ben alışkanlıklarımı değiştirmekte ne kadar başarılıyım?" Muhtemelen pek fazla değil. Araştırmalar, evliliklerde karşılaşılan sorundan %70'inin sürekli devam ettiğini ve çözüme ulaşmadığını gösteriyor. Partnerinizin değişmesini beklemek gibi sonuçsuz bir beklentinin yerine, onun asla temelden değişemeyeceğini kabul etmek çok daha kolay olacaktır. Onun bu sevmediğiniz huylarının onu ve sizin hayatınızın bir parçası olduğunu kabul edin. Tabii bu söylendiği kadar kolay olmayabilir, partnerinizin kusurlarını kabul etmeyi canı gönülden isteseniz bile kabullenme düşüncesini sadece bir fikir olmaktan çıkarıp yaşamınızın ve kalbinizin derinliklerine indirebilmek gerçek bir mücadele gerektirebilir.

YAKLAŞIMINIZI DEĞİŞTİRİN

Tipik olarak partnerimizin sevdiğimiz ve sevmediğimiz özelliklerini iki ayrı kategoride listelenebilen şeylermiş gibi düşünme eğilimindeyizdir. Ancak gerçek şu ki, birbirinden tamamen zıt gözüken bu özellikler aslında birbirinin ayrılamaz bir parçasıdır. Aynı enerji kaynağının iki farklı yüzüdür. Biri aydınlık taraftır, diğeri ise biraz daha gölgeli.

Bir kadın, eşinin maço bir erkek olmasını sevebilir, kendini onun yanında güvende hissediyordur. Ancak aynı zamanda empati kuramadığından ve duygularını ifade edemediğinden şikayet edebilir. İşte o erkeğin maskülen tarafını besleyen enerji, bir taraftan duygusal olmasını engelleyen şeydir.

Bir erkek eşinin sanatçı ve yaratıcı yanını severken, kurduğu planlara sadık kalamamasından hoşlanmayabilir. Yine aynı şekilde onun yaratıcı yanının gölgeli tarafı, size göre daha spontane yaşamasıdır diyebiliriz.

Sevdiğiniz bir insanın güzel yanlarını yaratan enerji, sıklıkla sizi deli eden yanlarının da kaynağıdır. Bu sebeple, sevdiğiniz özelliklerini sevmediklerinizden ayıklayıp sadece bir taraf ile yaşamak gibi imkansız bir senaryonun peşinden gitmemelisiniz. Bir insanın kusurlarının aslında onun sevdiğiniz özelliklerinin farklı bir yansıması olduğunu fark ettiğinizde, bu kusurları kabul etmek çok daha kolaylaşacaktır.

Women's Fitness Aralık sayısı bayilerde!

MH MEDIA

Yedikten sonra yağ yak!

Bu karbonhidrat kullanımı tekniği o kadar etkili ki, bu tekniği kimseyle paylaşmak istemeyeceksiniz.

Karbonhidratlar, elektrik gibi enerji sağlarlar. Ancak aynı elektrikte de olduğu gibi eğer çatalınızı pervasızca daldırırsanız büyük bir başarısızlıkla karşılaşacaksınız. Karbonhidratlara uğraştığımızda aslında her şey zamanla ilgili olmuş oluyor. Örneğin kocaman bir pasta, günün yanlış saatinde tüketildiğinde kilo kaybetme çabalarınıza sekte vuracaktır ancak eğer o pastayı günün doğru saatinde tüketirseniz sonuçlar sizi şaşırtabilir.

1970 ve 1980'lerde vücut geliştiriciler arasında meşhur olan karbonhidrat döngüsü, yağsız kas gücünü en kolay ve en hızlı şekilde sağlayan yöntemdir. Beslenme uzmanı ve IFBB profesyonel vücut geliştiricilerinden olan Shelby Starnes, vücudun yoğun çalışma günlerinde daha fazla karbonhidrata ve az çalışma ve ya boş günlerde daha az karbonhidrata ihtiyaç duyduğu düşünüldüğünde bu yöntemin mantıklı olduğunu söylemektedir.

Birleşik Devletler Tarım Bakanlığına göre yetişkin bireyler günlük kalori ihtiyaçlarının %45 ila %65'ini karbonhidrat biçiminde tüketmektedirler. Günlük alınan karbonhidratlar yoğun çalışılan günlerde çok ve boş günlerde hiç alınmayacak şekilde ayarlandığında kilo kaybedip, kas yapmaya başladığınızı göreceksiniz.

YÜKSEK KARBONHIDRAT GÜNLERINDE KAS ÇALIŞIN

Yoğun karbonhidrat günleri vücuttaki insulin seviyesini arttırır, glikojen depolarını doldurur, metobolizmanızın çalışmasını sağlar ve katabolizmayı bertaraf eder. Her ne kadar çoğunluğukla yağ depolayan ve şekerin düşmesini sağlayan hormon olarak bilinse de, insulin aslında kas geliştirmede önemli rolü olan bir hormondur.

Yemek yedikten sonra, insulin kan dolaşımınıza karışır.İnsulin burada kas dokusu dahil olmak üzere çeşitli dokulardaki biyokimyasal reaksiyonları tetiklemeye başlar. Insulin molekülleri kas hücrelerini açar ve kas geliştirmede yardımcı olan glukoz ve amino asitlerin burada depolanmasını sağlar.

DÜŞÜK KARBONHIDRAT GÜNLERINDE YAĞ YAKIN

Kas hücreleri glukoz ve amino asitle doyurulduğunda, fazla gelen glukoz yağa dönüştürülmesi için karaciğere yollanır. İşte bu durumdan kaçınmak için yoğun karbonhidrat günleri düşük karbonhidrat günleriyle (yağ yakma günleri) dengelenmeli. Bu günler insulin seviyelerini kastan fedakarlık etmemize gerek kalmadan fazla yağı yakacak kadar düşük tutar. Starnes,bu günlerle ilgili olarak " Eğer alışkın değilseniz, düşük karbonhidrat günlerinde miskin hissedebilirsiniz. Ancak eğer doğru yemek tercihleri yapıyor ve karbonhidrat için çubuk şeker yemiyorsanız, farkı kısa sürede hissetmeye başlayacaksınız." demiştir. Yeni Yıla Kadar İncel

Eğer asıl amacınız kas geliştirmekse 3 ve ya 4 yoğun karbonhidrat günü ve diğer günleri düşük karbonhidrat günü yapabilirsiniz. Ancak eğer yağ kaybetmek önceliğinizse sadece bir ve ya iki yoğun karbonhidrat günü oluşturmalısınız ve bu günler egzersiz yaptığınız günler olmalı. Starnes bu konuyla ilgili şöyle demiştir: "Günlerin sayısı ve oranı egzersizleriniz sıklığı ve yoğunluğuna bağlı olduğu kadar metabolik ihtiyaç ve amaçlarınıza da uygun olmalıdır. Bir yılda 5 kilo mu vermek istersiniz yoksa Yeni yıla kadar 5 kilo mu? Zaman aralığı ne kadar az olursa, o kadar fazla yoğun karbonhidrat günü yapmanız gerekir." Aynı şey kas geliştirirken de geçerlidir ancak kas geliştirme de her hafta yoğun karbonhidrat günleri arttırılır, düşük karbonhidrat günleri ise azalttırılır.

"KARBONHİDRAT DÖNGÜSÜ KİLO VERMENİN EN HIZLI YOLLARINDAN BİRİ"

HIZLA ŞEKLE GİRME PLANI

Umarım basit matematik işlemlerinin altından kalkabiliyorsunuzdur, çünkü karbonhidrat döngüsü başlarda biraz hesap yapmayı gerektiriyor. Genel olarak, yüksek karbonhidrat günlerinde vücut ağırlığınızın her 500 gramı için, 1.5-2.5 gram karbonhidrat ve 1-1.25 gram protein ve mümkün olduğu kadar az yağ almalısınız. Düşük karbonhidrat günlerindeyse, vücut ağırlığınızın her 500 gramı için, 0.5- 1.0 gram karbonhidrat, 1.25-1.5 gram protein ve 0.15-0.35 gram yağ tüketmelisiniz. Diyetinizdeki ilerlemeye göre miktarlarda değişikliğe gidebilirsiniz. İşte size 80 kiloluk bir erkek için "yüksek ve düşük karbonhidrat günleri" örnekleri.

HAFİF KAÇAMAKLAR
10 gramdan daha az karbonhidrat içeren sağlıklı atıştırmalıklar

1 bardak dilimlenmiş salatalık + 2 tatlı kaşığı humus
65 kalori, 7 gram karbonhidrat

30 gram badem
163 kalori, 6 gram karbonhidrat

1 adet katı yumurta
78 kalori, 1 gram karbonhidrat

180 gram yağsız yoğurt + ¼ bardak ahududu
115 kalori, 10 gram karbonhidrat

1 bardak tarçınlı süzme peynir
222 kalori, 8 gram karbonhidrat

1 bardak kereviz + 2 yemek kaşığı badem ezmesi
218 kalori, 9 gram karbonhidrat

DÜŞÜK KARBONHİDRAT GÜNÜ
%45 protein, %30 karbonhidrat, %25 yağ

	Kalori	Protein (g)	Karbonhidrat(g)	yağ(g)
KAHVALTI				
3 tam yumurta	210	18	3	15
3 yumurta beyazı	48	11	1	1
½ bardak yulaf ezmesi	150	5	27	3
½ bardak yağsız süt	45	4	6,5	0
ARA ÖĞÜN				
2 ölçek peynir altı suyu protein tozu	280	50	8	6
2 yemek kaşığı fıstık ezmesi	200	7	6	16
½ bardak yağsız süt	45	4	6,5	0
ÖĞLE YEMEĞİ				
180 gram hindi eti	151	27,1	9,1	15
2 dilim tam buğday ekmeği	100	8	20	2
Marul, domates, Hardal	35	1	5	1
ARA ÖĞÜN				
1 bardak yağsız yoğurt	187	18,7	26,7	0
60 gram badem	308	12,4	12	23
AKŞAM YEMEĞİ				
250 gram çipura	186	43	0	2
1 bardak esmer pirinç	150	3	32	1
1 bardak taze fasülye	44	2,4	9,8	0,3
2 bardak karışık yeşil salata	107	10,7	16	0
ATIŞTIRMALIK				
1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi	100	3,5	3	8
2 ölçek peynir altı suyu protein tozu	280	50	8	6
TOPLAM	2,626	278,8	199,9	85,5

YÜKSEK KARBONHİDRAT GÜNÜ
%30 protein, %65 karbonhidrat %5 yağ

	Kalori	Protein (g)	Karbonhidrat(g)	yağ(g)
KAHVALTI				
6 yumurta beyazı	96	21,6	1,2	0,6
1 bardak müsli	140	13	30	1
½ bardak yağsız süt	45	4	6,5	0
½ bardak yabanmersini	42	0,6	10,5	0,3
ARA ÖĞÜN				
1 ölçek beynir altı suyu protein tozu	140	25	4	3
1 adet orta boy muz	105	1,3	27	0,4
ÖĞLEN				
120 gram tavuk göğüs eti	171	32,9	0	1,8
1 bardak esmer pirinç	162	4	37	1
2 yemek kaşığı yağsız mayonez	20	0	4	0
ARA ÖĞÜN				
1 adet ton balığı konservesi	191	0	12,5	0
2 dilim tam buğday ekmeği	100	8	20	2
1 yemek kaşığı yağsız mayonez	10	0	2	0
ATIŞTIRMALIK				
1 tam simit	190	7	35	1
50 gram yağsız krem peynir	26	3,5	1,7	0
350 ml enerji içeceği	75	0	21	0
AKŞAM YEMEĞİ				
150 gram fileto biftek	312	52	0	7,8
1 bardak brocoli	54	3,8	11,2	0,6
2 bardak karışık yeşil salata	107	10,7	16	0
2 yemek kaşığı yağsız salata sosu	28	0	7	0
1 adet orta boy tatlı patates	126,6	2,3	23,6	0,2
ATIŞTIRMALIK				
1 ölçek kazein protein tozu	100	24	3	2,5
TOPLAM	2.240,6	213,7	273,2	22,2

Teknolojik devrim

Ford'un sevilen modeli Focus, 20 yıllık efsanevi mirasını geleceğin akıllı otomotiv dünyasına taşımak üzere baştan tasarlandı.

Pazara sunulduğu 1998 yılında "Yılın Otomobili" seçilen ve o günden bu yana dünyada 16 milyonu aşan satış adediyle önemli bir başarıya imza atan Ford Focus sıfırdan tasarlanan 4.nesli ile Kasım ayında Türkiye'de yollara çıkıyor. Yeni Focus, teknolojik, ergonomik ve kullanıcı odaklı özellikleri Ford'un "İnsan odaklı" tasarım felsefesi ile birleştiriyor. Yeni Focus'un dış tasarımında çarpıcı, dinamik ve enerjik yapı göze çarpıyor. Genişleyen ve keskinleşen ön ızgara tasarımı ile gündüz yanan LED ön farlar Focus'a yollara hâkim, güvenli ve iddialı görünümünü kazandırırken, arkada yatay formdaki far tasarımı yolla bütünleşik bir stil sağlıyor. Yeni Focus'un iç tasarımında yeni ön konsol ile genişlik hissi sağlanıyor. Sade ve net hatlar, yüksek malzeme kalitesi ve kesintisiz şekilde devamlılık sağlayan yüzey tasarımı iç mekânın kalitesini artırıyor. Çift parça panoramik açılan cam tavan ile daha ferah bir iç mekâna sahip olan yeni Focus'un sadeleştirilmiş tasarımı, daha sakin bir ortam sunuyor. Türkiye'ye özel üretilen sedan modelde, ön sıra omuz mesafesinin 10 milimetre, diz mesafesinin 15 milimetre, arka koltuklarda ise diz mesafesinde 70 milimetre, omuz mesafesinde 59 milimetre artırılması konforlu bir yolculuğu garantiliyor. İç tasarımda bagaj hacimleri, bir önceki modele kıyasla, sedan modelde 90 litre artarak 511 litre değerine ulaşıyor.

Ford Co-Pilot360 güven veriyor

Daha önce bir Ford modelinde bir arada sunulmamış çok sayıda gelişmiş özellikler sunan yeni Ford Focus'un sahip olduğu ileri teknolojiler, konforlu ve güvenli bir sürüş deneyimini garanti ediyor.
Yeni Ford Focus, segmentinde seviye 2 otonom sürüş teknolojileri sunarak sürüş deneyimini mükemmelleştiriyor. Yeni Focus ile Ford'da ilk kez sunulan Ford Co-Pilot360™ Sürüş Destek teknolojileri, sürüş deneyimini daha konforlu ve daha güvenli hale getiriyor. Dur & Kalk Fonksiyonu ile geliştirilmiş, Trafik Levhası Tanıma Sistemi ve Şerit Hizalama özellikleri içeren Adaptif Hız Kontrol Sistemi, otomobilin önündeki araçlarla güvenli sürüş mesafesinin korumasını da sağlayarak güvenli sürüşü destekliyor. Sistem, sürücülerin üzerindeki baskıyı ve stresi azaltarak dikkatlerini yola odaklamalarını ve direksiyonda daha rahat etmelerini sağlıyor.
Yeni Focus'ta 125 PS güç sunan bol ödüllü 1.0L Ecoboost benzinli motor 8 ileri otomatik şanzıman seçeneği ile sunulurken, 6 ileri manuel veya otomatik şanzımanın eşlik ettiği 123 PS güç sunan yeni 1.5L Ti-VCT benzinli motor yüksek verimlilik sunacak şekilde geliştirildi. 120 PS güç sunan, 6 ileri manuel veya 8 ileri otomatik şanzımanın eşlik ettiği yeni 1.5L Ecoblue dizel motor da Yeni Focus'un üstün sürüş performans sunan motor seçenekleri arasında yerini aldı.

HAZIRLAYAN:
AHMET SAİD ÖZEN

Şimdi daha çekici

Suzuki'nin efsane haline gelen SUV modeli Jimny, yeni nesliyle Türkiye'de satılmaya başlandı. Suzuki Jimny, hem asfalt hem de arazi kullanımında yediden yetmişe herkese hitap ediyor.

Suzuki'nin ilk kez 1998 yılında yollarla buluşan efsanevi 4x4 modeli Jimny, yenilenen versiyonuyla Kasım ayında Türkiye'de satışa sunuluyor. Gerçek 4x4 özellikleriyle iddiasını tekrar ortaya koyan 4'üncü nesil Suzuki Jimny, 1.5 litrelik 100 HP gücündeki motoru ve maskülen tasarım detaylarıyla Türkiye yollarına çıkmaya hazırlanıyor. Selefinde beğenilen tüm özellikleri koruyan Jimny, benzersiz dört tekerlekten çekiş sistemi, yalın tasarım detayları ve fonksiyonel yapısıyla dikkatleri çekiyor. Kompakt boyutlarıyla şehir içinde hayatı kolaylaştıran yeni Suzuki Jimny, hem asfalt hem de arazi kullanımında yediden yetmişe herkese hitap ediyor.
Yeni Suzuki Jimny ile birlikte daha önce kullanılan 1.3 litre hacimli motorun yerini yüksek verimlilik seviyesine sahip 1.5 litrelik motor alıyor. 100 HP gücündeki yeni motor, tüm devir seviyelerinde daha yüksek tork üretimi sunarken, özellikle alt devirlerde daha yüksek tork üreten yapısıyla alt devir sürüşlerinin büyük öneme sahip olduğu arazi sürüşlerinde daha etkin bir performans sunuyor. Yeni Jimny'de motor, 4 ileri vitesli otomatik şanzımanla kombine ediliyor. Yeni motorda kullanılmak üzere oranları optimize edilen manuel şanzıman ise azaltılan titreşimler ve rahat vites geçişleriyle sürüş konforunu maksimuma çıkarıyor.

Farklı renk, yüksek teknoloji

Fiat'ın güncel teknoloji donanımları ve krom tasarım detayları ile ön plana çıkan Mirror Serisi tanıtıldı.

Fiat, yepyeni teknoloji donanımları, özel renk seçenekleri ve modele özgü aksesuarlarıyla dikkat çeken Mirror Serisi'ni tanıttı. İlk olarak İtalya'da 500 Ailesi'nde satışa sunulan Mirror serisi, Fiat Egea Ailesi'nin ürün yelpazesine de dâhil oluyor. Fiat Egea Mirror serisi, standart donanımda Apple CarPlay uygulaması uyumluluğu bulunan Uconnect™ 7 inç HD dokunmatik ekran sistemi ile birlikte sunuluyor. Mirror serisinde ayrıca geri görüş kamerası da model ailesinde standart olarak bulunuyor.

Ürün gamına yeni eklenen "Dinamik Mavi" ve "Toscana Yeşili" seçenekleriyle farklılaşan Mirror'a özgü olarak krom ayna kapakları, krom cam çıtası ve B sütununda modele özel Mirror logolu Egea Sedan, Egea Hatchback ve Egea Station Wagon'da ön plana çıkıyor. 17 inç boyutundaki elmas kesimi jantlarla donatılan Mirror'da 7 inçlik yüksek çözünürlüklü Uconnect dokunmatik multi medya sistemine ve Apple CarPlay desteğine yer verilirken, geri görüş kamerası da standart olarak sunuluyor. Mavi renkli iç döşemeler de Egea Mirror Ailesi'ni farklılaştırıyor.
Türkiye'de 2019 yılının ilk çeyreğinde satışa sunulacak Mirror donanım seviyesine sahip Fiat 500 ailesinin üyelerinde ise Egea modellerinde olduğu gibi Dinamik Mavi karoser rengi, krom ayna kapakları ve cam çıtaları, modele özel Mirror rozetleri ve mavi tonlu iç mekana yer veriliyor.

Birinci şahıs nişancı oyunları otokontrol yetisini mahvediyor

Iowa Eyalet Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre siddet içerikli birinci şahıs nişancı (FPS) oyunları, kişilerin görsel reflekslerini ve hızlı karar alma yetilerini geliştirirken, içgüdüsel davranışlarını kontrol etmelerini güçleştiriyor. Eğer kendinizi diken üstünde hissediyorsanız, belki de silahları bir kenara bırakmanın zamanı gelmiştir.

YÜZÜNÜZÜ ASMAYIN, FACEBOOK'DA DAHA AZ VAKİT GEÇİRİN

Michigan Üniversitesi'nin 82 genç üzerinde yaptığı araştırmaya göre, kişilerin Facebook'ta geçirdikleri vakit arttıkça, zamanla daha mutsuz hissetmeye başlıyorlar. Gençlerin Facebook'ta mutsuzken daha fazla vakit geçirip geçirmediği hakkındaysa kesin bulgular yok. Araştırmada görevli Dr. Ethan Kross " Facebook kişilerin temel sosyal ihtiyaçlarını karşılaması açısından bir çok imkan sunuyor fakat bu durum kişileri mutlu etmek yerine tam tersine daha da mutsuz ediyor."

CEP TELEFONUNUZ BEYNİNİZE ZARAR VERMİYOR...

İyi haber: Artık kafanıza sardığınız o aliminyum folyoyu çıkartabilirsiniz. Uluslararası Salgınbilimi Bülteni'nde yayınlanan bir makaleye göre cep telefonlarının beyin tümörüne yol açtığına dair henüz kesin bir bilgi yok. 1999 ve 2009 yılları arasında yapılan, 791.710 kişinin katıldığı bir araştırma sonucunda, kanser ile bağlantılı hiçbir bulguya rastlanmadı.

... FAKAT YİNE DE TAKILIP DÜŞMENİZE SEBEP OLABİLİR

Ohio Eyalet Üniversitesi'nin yürüttüğü bir araştırmaya göre telefonla uğraşırken kaza geçiren yayaların sayısı 2005 yılından bu yana 5 kat artış gösterdi. 16-25 yaşları arasındaki erkek telefon kullanıcıları "dikkatsiz yürüyüşleri" sebebiyle kaza geçirmeye en yatkın grup olarak belirlendi. İnsanlar telefonla konuşurken, ve ya mesajlaşırken, farkında olmadan arabaların önüne atlayabiliyor (hatta telefonla konuşurken köprüden düşen bir örnek bile mevcut). Araştırmanın yardımcı yazarı Dr. Jack Nasar "Kaza geçirenlerin sayısının 2015 yılında iki katına çıkması şaşırtıcı olmayacaktır." diyor. Unutmayın, dışarı çıktığınızda önünüze bakın, telefonunuzun ekranına değil.

MESAJLAŞIRKEN YALAN SÖYLÜYOR MUSUN?

Kız arkadaşınız mesajınıza geç mi cevap veriyor? Öyleyle şüphelenmek için mantıklı bir sebebiniz var demektir. Brigham Young Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya göre insanlar mesajlaşırken yalan söylediklerinde daha kısa cümleler kuruyor, mesajlarını daha çok düzenliyor ve daha geç cevap veriyorlar. Dr. Thomas Maservy "Tıpkı yüzyüze yapılan görüşmelerde olduğu gibi, mesajlaşmalarda da sözlü olmayan bir takım iletişim yöntemleri kullanıyoruz. Mesajlaşırken konuştuğumuz kişi hakkında daha az bilgiye sahibiz, bu yüzden mesaj uzunlukları ve cevaplar arasında gecen süre karşımızdaki kişinin ruh hali hakkında ipuçları verebiliyor." diyor. Sevgilinizi kötülemiyoruz, sadece bazı detayları göremiyor olabileceğinizi söylüyoruz.

GEÇ GÖNDERİLEN CEVAPLAR, KARŞINIZDAKİNİN YALAN SÖYLEDİĞİ ANLAMINA GELEBİLİR.

Batı Avrupa'da, 5G aboneliklerinin 2024 sonuna kadar bölgedeki mobil aboneliklerin yüzde 30'unu oluşturması bekleniyor.

5G 2024'TE 1,5 MILYAR ABONEYE ULAŞACAK

2024 yılı sonuna kadar 5G'nin geliştirilmiş mobil geniş bant için dünya nüfusunun yüzde 40'ından fazlasını kapsaması ve 1,5 milyar aboneye ulaşması bekleniyor. Ericsson'un (NASDAQ: ERIC) en güncel Mobilite Raporu'na göre bu gelişmeyle birlikte 5G, küresel ölçekte piyasaya çıkmış en hızlı yayılıma sahip hücresel teknoloji ürünü olacak.

5G uygulamasına geçilmesinde etkili olan ana unsurlar arasında artan ağ kapasitesi, gigabit başına daha düşük maliyet ve yeni kullanım alanları yer alıyor.

Kuzey Amerika ve Kuzey Doğu Asya'nın 5G kullanımına öncülük etmeleri bekleniyor. 2024 sonuna kadar Kuzey Amerika'daki mobil aboneliklerin yüzde 55 oranında 5G aboneliklerinden oluşacağı öngörülüyor. Kuzey Doğu Asya'da ise bu oranın yüzde 43'ten fazla olacağı tahmin ediliyor.

İnternetten güvenli alışverişin 10 altın kuralı!

Türkiye'nin bankacılık sistemi dışındaki en büyük bayi ağı ödeme sistemi organizasyonu Paynet, şirketler ve bireysel kullanıcıların internetten yapacağı alışverişlerde alabileceği önlemleri sıraladı.

İnternette şikayetlere bakın

Tüketicilerin alışveriş yapmadan önce mutlaka internet sitesini araştırması gerekiyor. Google'da yapılacak basit bir aramayla şirket hakkındaki şikayetler, bilgiler ve yorumlar incelenebilir.

Sanal POS kullanmalı

Alışveriş yapılacak sitede mutlaka sanal POS yani online ödeme özelliği aranmalı. Çünkü bankalar veya BDDK Lisanslı Ödeme Hizmetleri sunan şirketler internet sitelerini ve satıcıları POS vermeden önce inceliyor.

Çok ucuzsa şüphelenin

Piyasa fiyatının çok altında olan ürünlere şüpheyle yaklaşmak gerekiyor. Çünkü internette her ürünün ortalama fiyatını öğrenmek mümkün.

3D Secure sistemi olmalı

3D Secure isimli güvenlik sistemi kredi kartı ödemelerinde kullanılıyor. Bu sistemle karttan para çekilmeden önce kullanıcının telefonuna kredi kartı bankasından onay şifresi geliyor.

SSL Sertifikasına dikkat

İnternetten alışverişte sitenin adresinin https:// ile başlamasına ve sitenin SSL sertifikasına sahip olup olmadığına dikkat etmek gerekiyor. Bu sistem kartların başkaları tarafından kopyalanmasını engelliyor.

Sanal kart kullanılabilir

Limiti çok yüksek bir kredi kartı yerine sanal kart oluşturmak ve kendi belirlediğiniz limitle alışveriş yapmak da mümkün. Böylece riski minimuma indirmiş olursunuz.

Adres ve telefonuna bakın

İnternetten alışveriş yapılan sitenin veya satıcının adres veya telefon bilgisini araştırmak hatta telefon açmak gerekiyor. Çünkü herhangi bir sorunda hiçbir yerden ulaşmak mümkün olmayabilir.

Kapıda ödeme riskli

Son dönemde TV veya internetten satılan ürünlerde kapıda ödeme seçeneği de kullanılıyor. Bankalarla çalışamayan ve POS alamayan şirketler kapıda ödemeyle satış yapıyor. Ancak burada da sahte veya yanlış ürün gönderimi riski bulunuyor.

Kendi bilgisayarınızdan yapın

Alışveriş yapılan bilgisayarın ortak bilgisayar olmamasına dikkat etmek gerekiyor. Çünkü kart bilgilerini otomatik olarak kaydetme riski veya ağ güvenliği konusunda sorun yaşanabiliyor.

Sosyal medyadan araştırın

Hem alışveriş yapılan site hem de ürünleri sosyal medya hesaplarından araştırmak faydalı olabilir. Olumlu veya olumsuz yorumlara göre daha güvenli ve ucuz bir alışveriş yapılabilir.

Yeni yılda rotalar

Yılbaşı tatilinizi hala planlamadıysanız, bu yıl yeni yılı dünyanın en güzel coğrafyalarında, doğanın içinde, tarihi öğrenerek ve yerel lezzetlerin tadına vararak karşılayabilirsiniz. Sadece FEST Travel'ın hazırladığı en yeni yıl tatili rotalarını takip etmeniz yeterli.

AKDENİZ'E AÇILAN KAPI BEYRUT

30 Aralık 2018 - 2 Ocak 2019

Yılbaşı tatilinizde vizesiz bir güzergah seçmek istiyorsanız Lübnan'ı öneriyoruz. Lezzetli yemekleriyle medeniyetlerin Akdeniz'e açılan kapısı, gezginlerin sık uğradığı durak, Osmanlı ve Haçlıların izlerinin birbirine karıştığı tüm zamanların şehri "Ortadoğu'nun Paris'i"Beyrut'ta farklı bir yılbaşı. Ortadoğu'nun bu önemli başkenti dışında, gezinin odağında "Dünya Mirası" kentler, tarihi Neolitik çağa uzanan Biblos, Baalbek antik şehri ve tarihi yerleşim Anjar bulunuyor.

OECONOMICA: YILBAŞINDA LAPLAND

29 Aralık 2018 - 2 Ocak 2019

Yılbaşında Lapland gezisinde Finlandiya'nın iki önemli kenti Helsinki ve Rovaniemi'yi gezecek, haskilerin (Sibirya kurdu) ve Ren geyiklerinin çektiği kızaklarla eşsiz manzaraları içinde yol alacak, kar motosikletleri ile Kuzey Işıkları altında buz safarisi yapacak, Noel Baba'nın resmi memleketi Santa Claus kasabasına uğrayacak; kısacası belgesellerde tanık olduğunuz türden bir maceraya doğru yol alacaksınız.

Oyunu Değiştir Keşfet

TAŞIN BELLEĞİ
MARDİN - MİDYAT – HASANKEYF
30 Aralık 2018
1 Ocak 2019
Yılbaşında uzaklara gitmeden, yurtiçinde geçirmek isteyenlerin rotası! Bir dağın tepesine kurulmuş taşın kalbi Mardin'de Mezopotamya'nın kucağındaki Dara'ya, Deyrulzafaran ve Mor Gabriel'e, sular altındaki Hasankeyf'in son anlarına, ezan sesiyle kilise çanının birbirine karıştığı taş sokakları birbirine bağlayan meşhur geçitlere, bambaşka lezzetlere doğru doyamayacağınız bir seyir gezisi.

DANSIN VE DEVRİMİN ÜLKESİ
KÜBA
28 Aralık 2018 - 6 Ocak 2019
Sizin için yılbaşı demek müzik, dans, eğlence demekse işte burası tam adresi! Yılbaşını Havana'da geçirip ertesi gün Küba'nın en iyi plajlarından biri olan Varadero'da gün boyu denizin, kumun ve kokteyllerin tadını çıkarıp dinleneceğiz. Fidel Castro, Che Guevara ve Ernest Hemingway'in ayak izlerinde, müziğin, dansın ve devrimin ülkesi Küba'da unutulmaz bir yılbaşı...

YILBAŞINDA UMMAN SULTANLIĞI

28 Aralık 2018 - 4 Ocak 2019

Arap Yarımadası'nın petrol zengini olup şaşaadan uzak kalmayı başarabilen ülkesi Umman Sultanlığı, zengin kültürü, geçmiş medeniyetlerin gururla taşıdığı mirası, doğal güzellikleri, mütevazı kentleri ve eğitimli genç nesliyle, Arabistan Yarımadası'na dair algılarınızı değiştirecek. Umman, bozulmayan doğası, derin kanyonları, göz alıcı kumulları ve yemyeşil vadileri ile adeta çölün ortasında bir serap gibi gezginleri büyüleyecek bir yılbaşı gezisi.

PORTEKİZ'DE YILBAŞI

28 Aralık 2018

1 Ocak 2019

Avrupa'nın en batı ucundaki konumuyla tarih boyunca pek çok halkın kaynaştığı Portekiz'de, yerel tatlarla tatil keyfinizi katlayabilir, Portekizlilerin romantik mizacının yansıması olan ezgiler eşliğinde eğlenebilir, Kuzey Portekiz'in incisi Porto, neolitik dönemlerden beri ayakta olan Lizbon, Heronimos Manastırı ve Belem Kulesi, Sintra, Alcobaça Manastırı, Douro Nehri'nde tekne gezintisi gibitarihi içinize çekmenize olanak sağlayan yerlerride içinde barındıran güzel bir yılbaşı gezisi geçirebilirsiniz.

Men's Fitness'a SOR!

SORULMADIK SORU BIRAKMAYIN!

SORULARINIZI CENK HOCA CEVAPLIYOR

cenk@medyalink.com.tr

Sefa Tekemen

Bacak antrenmanının ertesi günü bacaklarım çok kötü hamlıyor ve yürürken acıyor. Bunu önlemek için ne yapabilirim?

Selam Sefa

Bacak antrenmanının ertesi günü bacakların acıyorsa demek ki iyi çalışıyorsun. Zamanla alışırsın ve hamlık azalır. Tabii ki bu acıyı biraz hafifletebiliriz, mesela bacak antrenmanından önce iyice ısın. Bacak ısınması için bisiklet en iyi alettir. Antrenman sonrası bacaklarını iyice esnet, Bakıyorum ki birçok kişi bunu es geçiyor ama bacaklar esnek değilse sakatlanması çok daha kolay olur. Antrenman öncesi biraz Bengay veya Deep Heat krem sürebilirsiniz. Umarım biraz yardımcı olabilmişimdir. Ama biraz daha sert canlı ol, bu işin aşkı acıdır!

Halil İbrahim Akkaş

Hocam merhabalar. 20 yaşındayım. Boyum 176, kilom 65kg . Boks ile uğraşmaktayım. Sorum şu: Dövüş sporları ile uğraşanlar nasıl ağırlık egzersizleri yapmalılar? Hangi sistemi kullanmalıyız? Hangi egzersizler bize fayda sağlar? Ayriyeten nasıl kilo alıp sıklet yükseltebiliriz? Antrenmanlar genelde kardiyo şeklinde ilerliyor ve çok kalori harcıyoruz. Çok teşekkür ederim.

Merhaba Halil

İlk sorun için; boks için ağırlık antrenmanında fonksiyonel ağırlık antrenmanı gerekiyor. Yani barfiks, bench press, squat gibi. Ben sana boks sezonunda ağırlık antrenman programı önermiyorum. Boks sezonu bitince hacim için haftada dört veya beş gün çalışırsın. Boks sezonu başlayınca o zaman istersen haftada bir yaparsın. Sıklet çıkmak için çok daha fazla yemek de yemen gerekir. Boks antrenmanları çok kalori yakar, bu yüzden normale göre daha fazla yemen gerekir. Mesela günde 2500 kalori alıyorsan, en az 3000 kalori almalısın çünkü çok kalori yakıyorsun. Ara öğünlerde fıstık, kaju fıstığı ve o tarz kaliteli yağlar ve yüksek kaloriler iyi gelir. Kısacası sana yemek programı lazım. İyi bir diyetisyen sana yardımcı olabilir. Yaşın daha küçük olduğu için bence iki veya üç yıl sonra zaten sıklet çıkarsın diye düşünüyorum. Kolay gelsin.

Kemal Dağcı,
Cenk Hocam, niye squat ve deadlifti bazı insanlar çok önerirken bazıları hiç önermiyor? Senin düşünceni çok merak ediyorum.

Selam Kemal,
Aslında deadlift, squat ve bench press, vücut geliştirmede en temel egzersizlerdir ve hızlı kas gelişimi için faydalıdır. Ancak, tabii ki çok düzgün formda uygulaman gerekir ve sakatlık veya bel problemiyoksa önerilir. Çok uzun boylu insanlar, ki kemik yapıları genelde incedir, deadlift veya squat'ta çok sıkıntı yaşar. Ancak, boyunuz 1.80'den azsa ve hiçbir sağlık sorununuz yoksa, hiç sıkıntı çekmezsiniz. Yeter ki hareketi düzgün yapın. Salona yeni gelen kişiler bu hareketlerden korkuyor ve genelde antrenörler bu hareketleri öğretmeye üşeniyor veya göstermeyi bilmiyor. Bilmeyen antrenörler sadece bu hareketlerin kötü sonuçlar vermesine neden olur. Kendine iyi bak.

Erkan Ertuğrul Bağcı
Cenk Hocam, antrenman yapmazsam kas kaybı olur mu? Antrenmanı bırakmayı düşünmüyorum. Sadece merak ettim.
Teşekkür ederim.

Selam Erkan,
Tabii ki kas kaybı olur! Kasları kullanmazsan kaybedersin, bu kadar basit! Kaslar zorlanırsa gelişir, zorlamazsanız küçülür. Yaş ilerledikçe zaten spor yapmayan insanlarda kas kaybı doğrudan başlar ama spor yapanlar kaslarını korur! Çalışan demir paslanmaz! İngilizler de şöyle der: "Use it or lose it", yani "ya kullan ya kaybet!" Bazı insanlar kaslandıkları zaman sporu bırakabileceklerini zannediyor. Hatta bana sık sık "Yeter artık bırak sporu, daha fazla büyüme" diyorlar. Sonra hasta olunca ve bir iki ay ara verince aptal sorular soruyorlar: "Hoca n'oldu sana?" "Hoca hayırdır küçüldün?" Bazı insanlara anlatamıyorsun...

Sayın Cenk Hocam,
Biraz garip bir soru olabilir ama merakımdan soruyorum: Hint keneviri içersem testosteron seviyem düşer mi? Sınav stresiden dolayı çok içiyorum.

Selam Bülent,
Evet tek bir sarma Hint keneviri bile üç gün boyunca doğal testosteron üretimini çok yavaşlatır! Devamlı içenlerin testosteron seviyeleri çok düşük olur. Tabii ki çok içen vücutçular da var ama sentetik testosteron da alıyorlar. Bun hem sağlığa zararlıdır hem de suç işliyorlar. Dikkatli ol kardeşim.

Murat Toprak
Hocam benim boyum 1.95 ve salonda tüm arkadaşlarımı bilek güreşinde yeniyorum ama onlar daha fazla ağırlık kaldırıyorlar. Özellikle bench press'te benden daha iyiler. Niye böyle?

Merhaba Murat,
Arkadaşların senden muhtemelen daha kısadır. Kısa insanların genelde kolları da kısa oluyor ve bench press veya omuz press gibi hareketlerde daha avantajlı oluyorlar. Çünkü kısa kol ağırlığı kaldırırken daha az mesafe gider. Bir de senin bilek tendonların arkadaşlarından daha güçlü. Merak etme, onlar salonda senden daha iyi olabilir ama eminim ki birçok sporda sen daha iyisindir.

Havaların dışarı çıkmaya elvermediği kış aylarında daha az dışarıdan yiyoruz fakat bu sefer de dışarıdan eve daha fazla sipariş veriyoruz. Dışarıdan sipariş verilebilecek sağlıklı yiyecekler hangileridir?

Çok haklısın! Kış soğuklarında evimize kapanıyor, hatta battaniyemizin altından çıkıp yemek pişirmeye bile girişemiyoruz. Yine de eve sipariş verirken bazı şeylere dikkat ederek sağlıklı beslenebilirsiniz.

Yemek tanımlarına dikkat edin

Sipariş verdiğiniz yemekte her ne kadar sağlıklı malzemeler kullanılmış olsa da, bu malzemelerin nasıl hazırlandığı ve nasıl pişirildiği ciddi derecede fark yaratır. Kremamsı, kızarmış ya da "çıtır çıtır" gibi tanımlar kullanılmış yemeklerden uzak durun. Bunlar yerine ızgara, fırında ya da sote yemekleri tercih edin.

Sebzeyi unutmayın

Dışarıdan söylenen yemekler genellikle taze sebze açısından yeterli değildir. En iyi yöntem, yemeğinizin yarısını oluşturacak şekilde sebze garnitürleri söylemektir. Wok tavada az yağ ile kızartılan sebzeler iyi bir tercihtir.

Akıllı seçimler yapın

Sevdiğiniz yiyeceklerden uzak kalmak zorunda değilsiniz. Yapmanız gereken tek şey, sevdiğiniz yiyeceklerin daha sağlıklı çeşitlerini tercih etmektir. İşte birkaç örnek:

Kalın hamurlu ve bol etli bir pizza yerine birkaç dilim ince hamurlu vejetaryen pizza.

Kızarmış sigara böreği yerine buharda pişmiş ya da haşlanmış hamur işi seçenekleri.

Kızarmış tavuk yerine, ızgara ya da wok tavada kızartılmış tavuklu yemekler.

İyi kolesterol ve kötü kolesterol arasındaki fark nedir?

Trans yağlar ve doymuş yağlar açısından zengin olan yiyecekler yemek düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL, yani "kötü") kolesterol seviyenizi yükselterek damarlarda birikmeye sebep olur. LDL damar sert, atılması güç plaklar yaratarak damarın iç kısmını daraltır ve esnekliğini kaybettirerek bir süre sonra pıhtı atımına ya da kalp krizine sebep olur. Yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL, yani "iyi") kolesterol ise sağlık için hayati önem taşır çünkü fazla LDL'yi damarlardan atar ve karaciğerinizin LDL seviyesini sağlıklı seviyelerde tutmasına yardımcı olur. Omega 3 açısından zengin gıdalar yemek ve düzenli egzersiz yapmak HDL seviyesini yükseltmeye yardımcı olacaktır.

Besin takviyeleri normal yemeklerin etkisini karşılamada iyi bir alternatif olabilir mi?

■ Takviyeler ve öğün yerine kullanılabilen ürünler yani protein karışımları ve barlar, kaliteli besin ihtiyacını karşılamanın hızlı bir yöntemi olabilir. Özellikle de yemek pişirmeye vakti olmayan kişiler için ve antrenman zamanlarında iyi bir tercih olabilir. Bu ürünlerin birçoğu kolay hazmedilmek ve vücut tarafından kolayca kullanıma sürülmek üzere tasarlandığı için midenizde uzun süre hazmedilmek üzere beklemez. Yine de bu ürünler, sadece günlük diyetinizi desteklemek amacıyla kullanılmalıdır. Sağlıklı bir yaşam için işlenmemiş gıdaların çoğunlukta olduğu sağlıklı öğünler büyük önem taşır.

Bol miktarda sebze ve meyve yemeye özen gösteriyorum. Yine de günlük olarak multivitamin kullanmalı mıyım?

■ Günlük hayatın meşgalesinde beslenmesine en çok özen gösterenlerin bile yeteri kadar sebze ve meyve tüketmesi oldukça zordur. Her ne kadar mümkün olduğunca çok sebze ve meyve yemeye ve bunların taze ve çeşitli renklerde olmasına özen göstermek gerekse de, günlük multivitamin tüketimini bir garantiye alma yöntemi olarak önerebiliriz. İş, stres, antrenman ve gece hayatı gibi yaşamın ana gerekliliklerini yerine getirirken vücudun daha çok vitamine ihtiyaç duyması normaldir. Bu açığı multivitaminlerle kapatabilirsiniz.

Ağırlık çalışmanın kemiklere zarar verdiği söylenir. Bu doğru mu?

Tam tersine, ağırlıklarla yapılan egzersizler kemiklerinizin güçlenmesine yardımcı olur. Ağırlık çalışmaları kas ve tendonların kemiklerinizi daha sıkı sarmasını sağlayarak, onları daha fazla kemik dokusu üretmesi için teşvik ederek daha yoğun ve güçlü kemiklerin oluşmasını sağlar. Büyük miktarda güç kullanımını gerektiren yüksek ağırlıklar, bu alanda en büyük faydayı sağlar. Kemik ve eklem yerlerine, ağırlık egzersizleri ile yapılacak olan bakım onarım, beslenme ile devam eder. Örneğin balık yağı gibi yararlı EPA ve DHA gibi omega-3 yağ asitlerinin yüksek konsantrasyonuna sahip gıdalar, ilgili bölgelerde iltihaplanmaların ve acının azalmasını sağlar. Yani, doğru beslenme ile ağırlık antrenmanlarının eklemler üzerindeki stresini de azaltabilirsiniz.

Öğren!

FIRAT ÇAKIR
Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Şükretmenin büyüsü

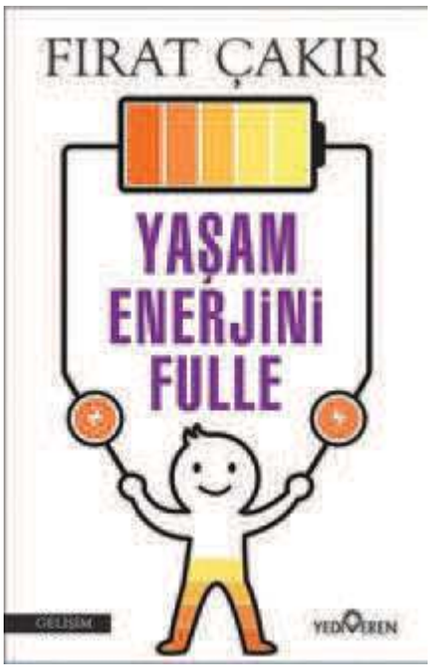
Belki de tüm olayların akışını değiştirecek tek bir şey söyle deseniz, size "şükredin" derim.

Yaşam Enerjini Fulle isimli kitabımda; "Şükretmek yokluk bilincinden çıkıp varlık bilincine girmenin anahtarıdır." demiştim. Belki de tüm olayların akışını değiştirecek tek bir şey söyle deseniz, size "Şükredin" derim.

Şükretmenin o kadar büyük bir enerjisi ve yaptırım gücü vardır ki, bunu ancak alışkanlık haline getirmeyi başaran kişiler görebilir. Şükretmek, tüm enerji akışını değiştirir. Negatifi pozitife çevirir. Kötü gidişe dur deyip güzel şeylerin hayatımıza gelmesini sağlar. Şükretmek, yokluk psikolojisinden çıkıp bolluk psikolojisine girmenin anahtarı olduğu gibi olmazları olur kılar. Şükretmek, sahip olduklarının farkına varabilmenin en güzel yoludur. Şükretmek, alışkanlıkları değiştirmenin beyinde yepyeni nöronların oluşmasının en kısa yoludur. Şükretmek, yaşam pınarından doya doya enerji içmenin en güzel ve etkili yoludur.

Şimdi okumaya biraz ara verin ve şükretmek için ne kadar çok sebebiniz olduğunu fark edin. Farkına varın şu anda size ne kadar çok lütufta bulunulduğunun. Şükredin sahip olduklarınıza olmayanlara üzülmek yerine. Şükredin gözlerinize, kulaklarınıza, ellerinize ve ayaklarınıza, dilinize ve beyninize, sahip olduğunuz bedeninize, üzerinizde olan kıyafetlere, oturduğunuz sandalyeye, yediğiniz yemeğe, içtiğiniz suya, aldığınız nefese, sahip olduğunuz organlara, sahip olduğunuz imkânlara... İşinize, okulunuza, annenize, babanıza, kardeşinize, eşinize ya da çocuğunuza. Bunlardan olmayanlar varsa bırakın üzülmeyi ve var olanlarla mutlu olabilmek için şükredin. Şükredin ki hem yaşam enerjiniz artsın hem de farkındalığınız büyüyüp tüm kainata kanat açsın.

Bugün itibariyle başlayıp her sabah ve akşam yapacağınız bir çalışma ile şükretmenin gücünü arttırabilir, farkındalığınızı yükseltip daha mutlu ve huzurlu bir hayat yaşayabilirsiniz. Bu sürekli yapacağınız bir alışkanlık halini alsın. Her şeyi unutsanız bile bu çalışmayı unutmayın. El fenerimiz olsun bu çalışma en karanlık gecelerimize. Akşam yatağa girmeden hemen önce aynada gözlerinizin içine bakarak "Allah'ım sana ... için şükrediyorum" diyin. (Noktalar sizin dolduracağınız söylemler olacak.) Aklınıza gelen, gün içinde yaşadığınız tüm güzelliklere ve sahip olduklarınıza şükredin. Yapacağınız şükür çalışması ne geçmişte olmuş ne de gelecekte olmasını istediğiniz şeyler için olmasın. O gün içinde var olanlar için olsun. Aynı çalışmayı sabah uyandığınızda da yapacaksınız.



Güne şükürle başlayıp şükürle bitirmeye başladığınızda göreceksiniz ki hayatınız değişmeye başlayacak. Hayata bakışınız ve algılayışınız gibi istek ve arzularınız da değişecek. Bir zaman sonra yine göreceksiniz ki şükrettiğiniz şeyler çoğalacak. Yapacağınız bu çalışma hayatınızda fark edip göremediğiniz güzellikleri görmeyi sağlayacak. Şükretmek sahip olduğunuz tüm güzellikleri ayağınızın altına serer. Sonrasında daha önce fark etmediğiniz güzel bir dünyada güzel bir hayat yaşarken bulursunuz kendinizi. Tüm bu güzellikleri yaşamak ve hayatınızda yeni bir sayfa açmak istiyorsanız; şükredin, sadece şükredin.

Doğrunu bul!

S. SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Sinan Ulusoy'u neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.

Yeni Bir Yıla Başlarken Yeni Kararlar Almak

Yeni bir yılda yeni başlangıçlar yapmak ve kendinizi bir adım daha öteye taşımak için iyi bir analiz yapmak şart.

Aralık ayıyla birlikte yeni bir yıl için daha geri saymaya başladık. Birçoğumuz için yeni hedefler söz konusu. Temiz bir başlangıç yapabilmek için öncelikle mevcut yaptıklarımızı analiz ederek neleri nasıl yaptığımızı ve bunların sonuçlarını gözden geçirmemiz gerekiyor.
2019'da neler yapacağına karar vermeyenler için tavsiyem biran önce plan yapmaya başlamaları. Çünkü biliyoruz ki ne yapmak istediğini bilenler bilmeyenlere göre hedeflerini gerçekleştirmede çok daha başarılılar.
Kitabım 40+fit'te de bahsettiğim gibi "Bir işe karar vermek o işin yarısını yapmak demektir." Yeni yılda; yapamadığınız, ertelediğiniz her şey için gerçekçi başlangıç zamanları belirlerseniz aldığınız kararların gerçekleşme şansının çok daha yüksek olacağını lütfen aklınızdan çıkarmayın.

Henüz neler yapmak istediğini netleştirmeyenleriniz için bazı önerilerimi sizlerle paylaşmak istiyorum. Gelin önce sağlık ile ilgili olanlara göz atalım.

Sağlıklı bir diyet
Bu hepimizin listesinde bir numara olmalı düşüncesindeyim. Biliyoruz ki doğru beslenme, sağlıklı kalmamız ve enerjik hissetmemiz için olmazsa olmaz. Mevcut yüzyılda ve koşullarda yaşam tempolarımız, durgunluğa izin vermiyor, bu yüzden günümüze hakim olup önemsediğimiz şeyleri yapabilmek için gerekli enerjiye sahip olmamız gerekiyor.

Düzenli egzersiz
Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir ayağıdır. Sevdiğimiz fiziksel aktivitelerde bulunma ve bu aktiviteler için zemin yaratma konusunda kararlı ve ısrarcı olmak zorundayız. Düzenli ve süreklilik arz eden egzersiz rutini, formda kalmamıza, enerjik olmamıza ve stresten uzaklaşmamıza imkan tanır. Düzenli egzersizi yaşam tarzı haline dönüştürmenin kendimiz için yapabileceğimiz en değerli yatırımlardan biri olduğuna inandığımı bilmenizi isterim. Bir spor salonuna üye olmadan da yapabileceğiniz çok fazla seçeneğiz olduğunu unutmayın - Hafif yoğunluklu koşu, yürüyüş, dans, evde yapılabilecek hareketler... Hepsi fiziksel olarak aktif kalmanıza yardımcı olur.

Keyif aldığınız şeyler için zaman yaratma
Bu kendinize adadığınız büyülü zaman anlamına geliyor. Bu, sıcak bir banyodan çocuklarınızla ve ailenizle vakit geçirmeye, doğa'da yürüyüş yapmaya, kitap okumaya ya da yaşadığınız topluma olan borcunuzu ödemek üzere yardım çalışmaları içinde yer almaya kadar her şey olabilir.

Kişisel gelişime ilişkin önerilerime gelince; 2019 yılında yeni bir yabancı dil öğrenmeyi hedefleriniz aranıza dahil edebilirsiniz. "Yeni bir dil, yeni bir insan."

Yeni bir spor türü ile tanışın. Her yeni spor dalı size düşünemeyeceğiniz farklı bir yetinizi geliştirme imkanı sağlayacaktır. Bunların ne veya neler olabileceğini ancak denediğinizde göreceksiniz.
Yeni hobiler edinmeye çalışın. Renkli ve farklı alanlarda bilgi sahibi olmamızın yolu bundan geçiyor.
Sonuç olarak kararlarınızı kendiniz verecek şekilde tavsiye almadan ve istemeden işe başlayın. Birisinin tavsiyesini almanın kötü olduğunu söylemiyorum ama bunu kendi başınıza yapmayı öğrenmelisiniz. Kararlarınızı alın ve sonrasında kararlarınızı hayata geçirecek planlamayı yapın. Tabi bundan sonraki en önemli aşama tüm bu belirlediğiniz hedefleri hiç bir bahane arkasına saklanmadan rutininiz haline getirerek sürekliliği olan alışkanlıklara dönüştürmek.
İşte yaptığınız doğrular yaşam tarzına büründüğü andan itibaren güçlü temelin üzerine sürekli yeni yapıları çıkmak üzere hazırsınız.
Sevdiklerimizle sağlık ve mutluluk içinde nice yeni yılları kutlamamız dileklerimle. Kalın sağlıcakla.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

Yönetişimin Kodları

Son dönemde spor endüstrisinde sıkça kullanılan terimlerden biri olan yönetişim, neden önem kazandı ve bir spor örgütünün verimli şekilde yönetilmesi adına ne ifade ediyor?

Yönetişim, en basit haliyle "resmi ve özel kuruluşlarda idari, ekonomik, politik otoritenin ortak kullanımı" şeklinde tanımlayabileceğimiz bir terimdir. Peki, bu terim spor işletmeleri için ne anlama geliyor? Bu sorunun yanıtlarını bu yazımda birlikte arayacağız. Bu yazımı takip edecek olan bir sonraki yazımda ise spor örgütünüzde etkin bir yönetişim sistemi kurmayı nasıl başarabileceğinizi değerlendireceğiz.

Sağlıklı şekilde işleyen bir yönetişim sistemi; paydaşların para, zaman, çaba veya itibarlarını yatırdıkları kuruluşun yeterli iç kontrol ve dengeye tabi olmasını garanti altına alır. Başka bir deyişle, örgütte olup bitenler bir iç kontrol mekanizması aracılığıyla değerlendirilir ve bu değerlendirme sonucunda ortaya çıkan bilgi, şeffaf bir biçimde tüm paydaşların erişimine sunulur. Bu şeffaflık, örgüt adına karar verme yetkisine sahip olanların (yönetim kurulu ve profesyonel iş gücü) örgütün ve diğer menfaat sahiplerinin çıkarları doğrultusunda hareket etmesini garanti altına alır. Kısacası işin usulüne uygun yapılıp yapılmadığı bir otokontrol mekanizması ile değerlendirilmiş olur. Yönetişim, birlikte yönetmek anlamına gelir ve yönetişimde odak, yönetimden farklı olarak etkileşim ve iletişim kavramları üzerindedir. Yönetişim, toplumdaki ekonomik, siyasal ve toplumsal aktörlere paydaşlar olarak bakmaktadır. Bir örgütün varlığı paydaşlarla mümkündür ve yönetişim bu paydaşların etkileşiminin ortaya çıkardığı bir süreçtir. Yönetişimde tek başına hareket etme yerine birlikte düzenleme, yönetim, üretim ve kamu özel sektör ortaklığı esas alınmıştır. Bu açıdan bireyselliğe değil çoğulculuğa dayanır. Özellikle bu son cümleye odaklanmanızı istiyorum. Yönetişimde karar alma süreci kolektif olarak gerçekleşir.

Neden mi?

Spor örgütlerini dikkate aldığımızda, günümüzün kalabalık spor ortamının, paydaşlarınızın kim olduklarını, ne istediklerini, onlarla nasıl işbirliği yapabileceğinizi eksiksiz olarak belirlemenizi gerektirdiğini söylemek zor olmasa gerek. Sporda yönetişim, örgütün uygun yerel, ulusal veya uluslararası kapsam dahilinde örgütlenme misyonunu, üyelik statüsünü, kural ve kaidelere uygunluğunu ve düzenleyici gücünü belirlemek için, politika oluşturma da dahil olmak üzere, spor örgütlerindeki yetki ve otoritenin kullanılmasıdır. Bu yetkinin kullanımı da ne yazık ki, çoğu kez, belli başlı kişilerin kontrolündedir ve karar alma mekanizması şeffaf ve kolektif şekilde işlememektedir. Bir spor örgütünün başarılı bir şekilde işlevlerini yerine getirebilmesi için, önemli bilgilerin yönetim süreci boyunca akabileceği ve istenildiğinde bu bilgiye ihtiyaç duyan diğer kişilere yayılacağı şekilde bir yapıya ihtiyaç duyulmaktadır.

Spor örgütlerinde etkin bir yönetişim sistemi kurulması birçok rekabet üstünlüğünü beraberinde getirecektir. Bu rekabet üstünlükleri:

Kulüp lehine sonuçları başlatmak ve etkilemek,

Gelecekte olunmak istenen yere dair daha fazla kontrol sahibi olmak,

Değişime karşı direnci değiştirmek ve azaltmak için daha sistematik bir yaklaşım benimsemek,

Finansal performansı iyileştirmek ve kaynakları etkin kullanmak,

Çalışma ortamına dair bilincini arttırmak (örneğin, rakipler, hükümet politikası, tehditler),

Örgütsel kontrolü ve faaliyetlerin koordinasyonunu iyileştirmek,

Ekip çalışması geliştirmek şeklinde örneklenebilir.

Bu yazımda yönetişim terimini tanımladıktan sonra etkin bir yönetişim sistemine sahip olmanın spor örgütleri için ne anlam ifade ettiğine değindik. Bir sonraki yazımda ise spor örgütlerinde etkin bir yönetişim sisteminin ne şekilde oluşturulabileceğini ele alıyor olacağız.

O zamana kadar sporla kalın!

İyi ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Futbol tarihinin unutulmayacak ismi Lionel Messi

'Yıllar geçtikçe hayallerinizin takıntıya dönüşmesine izin verişinizin iyi bir şey olmadığının farkına vardım. Bu hem baskıyı artırıyor, hem de o hayallere ulaşma ihtimalinizi azaltıyor.' -Messi

Lionel Andres Messi Cuccittini. 1987 yılında Che Guevara'nın da yaşadığı şehir olan Arjantin'in Rosario şehrinde dünyaya geldi. Neredeyse oradaki her çocuk gibi çok küçük yaşlarda sokaklarda top oynamaya başladı. Ayağına yapışık gezdiği topuyla (top yoksa çoraptan yada plastik çantalardan kendi yaptığı topla)duvarları kendine kale, sokakları ise oyun sahası yaptı. Büyük bir sahada ilk maç izleyişi ise büykannesi Celia sayesinde oldu. Bugün hala bir gol attığında gökyüzüne bakıp, elleriyle işaret edişi, ölen büyükannesine şükranlarını ilettiğinin bir sembolüdür.

Çok küçük yaşta ağabeyinin oynadığı takım olan Grandoli'de oynamaya başladı. Dokuz yaşında taraftarı olduğu Newell's Old Boys'a geçti. Takımın yıldızı elbette Messi'ydi. Fakat 11 yaşına geldiğinde büyüme hormonu bozukluğu ortaya çıktı. Ayda neredeyse 1000 doları bulacak tedavi masraflarının karşılanması gerekiyordu. Newells ödemeleri yapmaya razı olmuştu fakat finansal krizde olduğu için çok sıkıntı yaşanıyordu. Bunun üzerine babası yeni bir takım arayışına girdi. Önce River Plate'e önerdi. Messi kendinden en az üç yaş büyüklerle oynadığı maçta River yetkililerini oldukça etkilemesine rağmen, şartlar konusunda anlaşma sağlanamadı. Bu da olmayınca babası çareyi oyuncu izleme firmalarında aramaya başladı. Arjantinli bir avukat aracılığı ile Messi'nin portakalı 113 defa, tenis topunu 120 defa sektirdiği bir video Barcelona scout'u Minguella'ya gönderildi.

İşte bu video onun Barcelona takımı ile bir deneme antrenmanına çıkmasına ve kariyerine orada devam etmesine yetti. Messi'nin Barcelona'da devam ettiği yolculuğunun bugüne kadarki sürecine çoğumuz şahidiz. 'Messi etkisi' diye bir kavram oluşmuş durumda. Birçok sakatlığa rağmen oynadığı her maçta takımına enerji patlaması etkisi getirmiş ve rakiplerine adeta bir hayalet görmüş hissi veren bir oyuncu o.

Kendisini Arjantin topraklarına ait hissediyor. Futbolu bıraktıktan sonra yaşamak istediği yer orası. Üç çocuk sahibi Messi için ailesi ile vakit geçirmek ve herkes gibi normal bir yaşam sürebilmek çok önemli.

UNICEF iyi niyet elçisi. Kanser hastası çocukların eğitimi ve tedavisi için kendi ismini taşıyan bir vakıf kurdu.

Kariyeri boyunca onun için övgü dolu birçok söz söylendi ve söylenmeye devam ediyor. Guardiola; "Dünyada hocasının talimatına ihtiyacı olmayan tek oyuncu Messi'dir. O tartışmasız dünyanın en iyisi" diyor.

Arsene Wenger; "O Playstation oyuncusu gibi. İmkansız şeyleri mümkün kılıyor" diyor.

Maradona; "Benim yerimi alan bir futbolcu var. Hangi oyuncu olduğunu biliyorsunuz: Messi. Onu farklı kılan başka bir şey var. O bir lider" diyor.

Jordi Roura; "Messi yapınca kolay görünüyor. Ama aynısını yapma düşüncesi bile delice" diyor.

Onun hakkında söylenmiş yüzlerce söz, yazılmış binlerce yazı var. O futbol tarihinin tartışmasız en iyi oyuncularından birisi. Tanrı'nın ona verdiği yetenekle ve ruhla bir insanın olumsuzluklara rağmen nasıl başarılı olabildiğini anlatan en büyük örneklerden biri o.

Olduğumuza inandığımız şey ne ise o oluyoruz bu hayatta. O yüzden olacağımıza inandıklarımız sadece hayal ettiklerimiz olarak kalıyor.

Yeni yıl, olduğunuza inandığınız her ne ise onları getirsin size...

Cesur Ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

Six Pack'lerinize sıhhat, belinize kuvvet

Pek çoğunuzun tecrübeyle sabit bildiği ama bazılarınız için moral ve motivasyon kaynağı olabilecek, tamamen doğru bir bilgi; spor yapan erkekler yatakta çok daha iyi.

Size güzel bir haberim var. O meşhur six pack'ler, o iştah açan karın kasları boşa gitmiyor beyler! Hoşumuza gidiyor.

Sporun insan bedenine ve doğal olarak da ruhuna iyi geldiğini hepimiz biliyoruz sanıyorum. Her şeyden önce spor, sağlığınızı korumanıza yardımcı olur. Ve sağlıklı, formda bir vücut; stresle baş etmede, zamanı doğru değerlendirmede büyük bir avantajdır. Ayrıca vücudunun iyi göründüğünü bilen erkeklerin çok daha özgüvenli olduğunu ve özgüvenin kadınların hormonlarında daima karşılık bulduğunu da belirtmek isterim.
Spor yapan erkeğin cinsel isteğinin daha yüksek olduğunu söylediğimde muhtemelen bunun nedenini de merak edenler olacaktır. Çünkü spor hareketleri esnasında kalp atımı hızlanır ve vücuda normalden daha fazla kan pompalanır. Kan akışının hızlanması demek, cinsel organlara giden kan akışının da hızlanması demektir. Bu da ereksiyon halinin daha uzun sürmesi ve penisin vajina içinde daha uzun kalabilmesi anlamına gelir. Cinsel birleşme, yorulma olmadan ya da spor yapmayan birine nazaran çok daha az yorarak daha uzun sürer.
Spor yapmak yerine formunu korumak adına hiçbir şey yapmayan, kötü beslenen, alkol ve sigara kullanan bir erkek ise hızla yorulur ve vajina içersinde daha kısa süre kalır. Bilinçdışı haz ve elem dengesinden dolayı, seks yaparken yorulan erkekte erken boşalma riski de daha yüksektir. Ve tahmin edebileceğiniz gibi erkeklerin yaşamaktan hiç de hoşlanmadıkları bir cinsel sorundur erken boşalma.

AŞK KASLARI NEDİR BİLİYOR MUSUNUZ?

Cinsellikten alınan zevki artırmak istiyorsanız ihtiyacınız olan şeylerden biri de aşk kaslarınızı çalıştırmak. "O da ne?" dediğinizi duyar gibiyim. Kemik çatının alt kısmında pelvis tabanı adı verilen bölgede bulunan kas grubuna pelvis tabanı kasları yani aşk kasları deniz. Aşk kasları, daha derinde yer alan diğer kaslarla beraber çalışarak idrar yapma ve tutma, dışkılama, cinsel işlevlerin yerine getirilmesini ve çatı kemik içinde yer alan organların sarkmadan burada kalmasını sağlarlar. Bu kaslar gün içinde sıkıp bırakarak çalıştırılır. Pilates yaparak, yere yatarak bacakları bisiklet çevirir gibi hareket ettirerek çalıştırılabilir. Böylece o bölgedeki kaslar güçlenir, o bölgeye giden kan alkışı hızlanır ve cinsel performans ve penisin sertleşme kalitesi artar, boşalma süresiniz uzar. Six pack'lere vakit ayırırken biraz da bu bölgeyle ilgilenirsiniz, değil mi?

SPORLARIN EN TATLISI ÖN SEVİŞME

Ön sevişme, cinsel ilişkinin belki de en önemli kısmı ama siz güçlü ve kaslı erkekler, sanki sonucun peşine fazlaca hızlı düşüyor ve bu müthiş girizgahı atlıyorsunuz. Eğer öyleyse pek de iyi yapmıyorsunuz.
Mesleki tecrübelerim ve duyumlarıma, daha da önemlisi bilimsel kaynaklara bakarsak erkekler ön sevişme konusunda garip bir korku yaşıyorlar. Evet, sizden söz ediyorum. Birbirimizi kandırmayalım, korkuyorsunuz ama bilmelisiniz ki korkunun erken boşalmaya da faydası yok. Size daha iyi çözüm önerilerim olacak.
Ön sevişmeyi uzatmak istemiyorsunuz çünkü vajinaya girmeden inen penis, hiç sertleşmeyen penis ya da partnerinden önce boşalmak gibi korkularınız var. Ama düzenli spor yapan erkeklerin bu konuda korkuları gerçekten anlamsız. Hem kendinize hem de vücudunuza olan güveninizin artmasıyla birlikte, bu korkulardan zihninizi arındırabilir ve cinsel performansınızı da o düzeyde artırabilirsiniz. Yeterli bir ön sevişme yaşarsanız vajina içinde daha uzun bile kalabilirsiniz. Siz erkekler ön sevişmede başta klitoris olmak üzere kadının erojen bölgelerini uyarmalı ve partnerinizin boşalmasına yakın cinsel ilişkiye girmelisiniz. Bize göre sağlıklı bir ilişkide erkeğin vajina içersinde kalma süresi ön sevişme süresi kadar olmalıdır. Bunun için de ortalama 10 dakika civarında bir ön sevişme yeterlidir. Ama ben her zaman daha uzun ön sevişmeden yanayım, onu da belirteyim. Ön sevişmeyi boşalmadan uzun süre sürdürebilen bir erkek, vajinal ilişkiyi de o kadar süre devam ettirebilir. Size güveniyorum beyler; ön sevişmeyi, kadınını mutlu eden bir erkeğin ödül oyunu gibi görebilirsiniz.

SPORCU OLSUN ÇAMURDAN OLSUN

Bizim nazarımızda, düzenli spor yapan bir erkeğin bütün kıymetinin dış görünüşünden, şu seksi karın kaslarından ibaret olmadığını yeterince açık anlattığımı düşünüyorum. Ama bu demek değil ki görünümünüzle pek de ilgilenmiyoruz. Havuz kenarında güneş gözlüklerimizin arkasından kaslarınızı incelediğimizi itiraf edelim. Ya da o fit vücudunuzla bir mekandan içeri girdiğinizde masanın altında birbirimizi dürttüğümüzü. Sportmen erkek, daha

seksidir. İki kere iki dört. Ama yalnızca bu mu? Biz spor yapan erkeğin, ruhuna yansıyan artılarının da farkındayız, bedenine yansıyan seksapel dışındaki artılarının da. Onlar ne, bilmek ister misiniz?

Bir kere penisiyle ilgili kompleks yaşadığını hissettiğimiz erkeklerin hanesine istemeden de olsa eksiyi yazıyoruz. Ve ayrıca kafayı yalnızca penisiyle bozmuş erkeklerin hanesine de. Biz başka şeyler de düşünebilen, kendisinde başka özellikler de bulabilen erkekleri çekici buluyoruz çoğunlukla. Mesela penis dışında kol, bacak, karın gibi güçlü organları olduğunu bilen ve onlara da penisi kadar yatırım yapıp kafa yoran erkek, artıyı da kapar. "Büyük mü" diye sormayan erkek, "çok büyük" erkekten daha büyük desem sanırım anlarsınız.

Spor yapan erkek, kendisine belli bir düzen içinde bakan erkektir aynı zamanda. Yani düzenli duş da alır, saçları kepeklenmez, kol altları kokmaz ve penisi koku yapmaz. Bir kadını etkilemek için temizliğin önemini size anlatacak kelime dağarcığım yok, öyle diyeyim.
Sporun mutluluk hormonu salgılanmasını artırdığını biliyor musunuz peki? Bu da demektir ki, spor yapan erkek daha mutlu erkektir. Sağa sola saldıran, saydıran, küfreden, kapıları çarpan erkeklerden bezdik. Spor yapan, bedenini seven, sekse emek veren sakin erkeklere hasretiz ve de tutkunuz beyler.

Beden dilinin önemini biliyorsunuz, değil mi? İnsanların birbirlerini arzuladığını belli eden en önemli şeylerden biri de beden dilidir. Spor yapan erkeklerin başta duruşlarının dikliğiyle girdikleri her ortamda dikkat çektiklerini benden duymuş olmayın. Ve dik duran biri, beden diliyle kendini ifade etmede diğerlerinden çok daha başarılıdır.

Kadınlar için bulunmaz nimetlerden biri olan, nerede olduğu ne yaptığı belli olan erkek de sizsiniz canım spor yapan erkekler! Çünkü sporu yaşam biçimi haline getirmiş erkekler, belli bir saatte uyur uyanır ve sosyalleşirler. Ayrıca alkolle sigarayla gece hayatıyla araları yoktur ve bu da kadınların adeta rüyasıdır. Yemek saati belli erkek bile hayallerimiz arasında, varın gerisini siz düşünün.

SPOR, SEVMEYİ ÖĞRETİR

Günün bilmem kaç saatini spor salonlarında geçiriyor, terden parıl parıl parlayan kaslarınızla sağa sola bakışlar atıyorsunuz. Buraya kadar her şey çok güzel, evet açıkçası etkilendik. Yer yer ağzımız bile sulandı. Ama mesele yalnızca sevişmek olsa iyi. Sevmek n'olacak beyler? Siz düzenli spor yapan erkeklerin sevmeyi de daha güzel ve daha kolay öğrendiğini biliyor muydunuz? Farkında olanlar pazularını şişirsin de görelim kimlermiş? Spor sevmeyi öğretir, çünkü spor yapan fit bir erkek kendini sever. Kendini sevenin partnerini sevmesi de daha kolaydır. Kendisiyle kavgası derdi olmayanın, başkasına verecek olumlu duygusu da daha fazladır. İyi sevişen ve iyi seven bir erkek, bir kadın için olsa olsa nimettir.

Fit ol!

HÜLYA ÇAĞATAY
Diyetisyen

Hülya Çağatay'ı neden dinlemelisiniz?

1981 Rize doğumlu Hülya Çağatay Öke ilk görevi İstanbul Alman Hastanesi'nde klinik diyetisyen ve obezite danışmanlığı oldu. 2007 ve 2010'da este World'de yönetici diyetisyen olarak çalıştı. 2008'de Medical Park Göztepe Hastanesi'nde Prof. Dr. Erkan Topuz ile birlikte alternatif/tamamlayıcı tıp üzerine çalışmalar yürüten Hülya Çağatay Öke, 2012'de kendi " Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Danışmanlığı"nı İstanbul, Bağdat Caddesi'nde kurdu.
Öte yandan, bu süreçte çeşitli TV programlarına uzman olarak katıldı ve Ülke TV'de "Mutlu Yaşam" adlı TV programını sundu. Sürekli gelişime inanan Hülya Çağatay, 2013'te NLP ve Yaşam koçluğu eğitimleri aldı. Ardından yoga eğitimleri ve nefes terapisi eğitimlerini tamamlamıştır. Halen yoga eğitmenliği ile diyet/beslenme danışmanlığını birleştirerek özgün bir tarz ve teknikle sahasında başarılı sonuçlara imza atmaktadır. Beslenmenin davranışsal değişiklikler üzerine kurulu olduğunu vurgulayan yaklaşımıyla ilerideki hedefinin danışmanlarına mutlu olacakları/kalabilecekleri yaşam değişikliğini sağlamada öncü olmak ve onlara yol arkadaşlığı yapabilme olduğunu kaydetmektedir.

Sporda kahve gücü

Günde içeceğiniz 2 fincan sade kahvenin vücudunuza yapacağı etkilerini biliyor muydunuz?

Kahve için öncelikli aklımıza gelen spordaki ilk etkisi yağ yakımını destekleyen kafein deposu olmasıdır. Ancak, kahve bundan çok fazlasına sahip bir içecektir. Kahve harika bir dolaşım hızlandırıcıdır ve günde 5 gram kafein alımının, kan akışını yüzde otuz oranında hızlandırdığı ve kalp damar sağlığının korunmasına yardımcı olduğu belirtiliyor.
Aynı zamanda, kan dolaşımı ile spor sırasında dayanıklılığı ve doku oksijenasyonunda da artış sağlamaktadır.

Peki kas ağrılarınızı kahveyle azaltmaya ne dersiniz?
Georgia Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada spordan önce alınan 125 mg kafein, yani iki fincan kahvenin spor sırasında dayanıklılığı artırdığı ve spor sonrası kas ağrısını azalttığı belirtilmekte. Bununla beraber spor ve kahve ile ilgili yapılan tüm araştırmaları derlersek; kahvenin kan dolaşımına etkisi, beyne giden sinirleri uyarması ve spor sırasında dayanıklılığı artırması gibi etkenler yağ yakımı üzerinde direkt etkilidir. Spordan 30-45 dk önce içilen kahve, düzenli antreman ve diyet programı ile birlikte yağ yakımınızı hızlandıracaktır.
Kafeinin diğer etkisi ise düzenli olarak günlük 200 mg kafein alımında hafızayı güçlendirerek, odaklanmayı sağlaması ve Alzheimer hastalığını önlemesidir. Ancak aşırı tüketilen kahvenin Alzheimer seyrinde olumlu etki göstermediği de belirtilmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada ise günde üç fincan kahvenin depresifliği yüzde on azalttığı gösterilmekte. Ancak, bu etkinin kafeinden ziyade, kahvenin antioksidan etkisinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.
Peki kahveyi ne kadar tüketmeliyiz? Her besinde olduğu gibi kahvede de aşırı tüketimden kaçınmalıyız. Çünkü içerdiği kafein aşırı tüketimde mide rahatsızlıklarını, uyku bozukluğu problemlerini ve kalp ritimini etkileyebilmektedir. Dolayısıyla günlük maksimum 300 mg kafein alımı kabul edilir miktardır. Kahvenizi içerken şeker ve krema tercih etmemenizi öneririm. Sıklıkla kahve gibi içeceklerde yapılan en büyük hata, süt yerine krama kullanmak ve şekerli içmektir çünkü farkında olmadan yüksek kalori almış olursunuz.
Muhteşem antioksidan deposu kahve
Herkes yeşil çayın antioksidan kapasitesini bilir fakat nedense kahvenin bu konuda harika bir içecek olduğunu çok bilmeyiz. Kahve antioksidan kapasiteye sahip olan en iyi içeceklerden biridir. İçeriğinde bulunan klorojenik asit, fenolik asitler, polifenoller, alkoloidler ve kafein ile tam bir antioksidan deposudur.
İşte kahve çeşitlerine göre kafein oranı:
Filtre kahve (1 fincan): 135-200 mg
Espresso (1 fincan): 100 mg
Cappuccino (1 fincan): 100 mg
Hazır kahve (150 cc): 57 mg
Türk kahvesi (1 fincan): 57 mg

İyi görün!

BÜLENT CİHANTİMUR
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Bülent Cihantimur'u neden dinlemelisiniz?

17 yıldan fazla süredir mesleğini tutkuyla yapıyor. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında Uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi sekiz farklı tekniği bulunuyor. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye'nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapıyor. Mesleğini "Güzellik Koruyucusu" olarak nitelendiriyor. 'Yaşlanmayı Reddet' adlı bir kitabı bulunuyor. Uluslararası platformlarda workshop'lar yaparak, meslektaşlarına eğitimler veriyor. Özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam ediyor.

Tüp mide ve sonrasında sarkma sorunu

Son dönemlerin en popüler cerrahisi tüp mide ve bunun farklı varyasyonları olan zayıflama cerrahilerinin ertesinde oluşan sarkma problemleri için ne yapılabilir?

Burada son zamanlarda çok fazla rağbet gören bu operasyonların doğruluğunu ya da yanlışlığını tartışmayacağım. Ben işin sonrası yani sarkma yaşandıktan sonraki kısmında devreye giriyorum çünkü...

Evet, çok ciddi kilolar veriliyor ve aniden, kısa süre içinde verildiği ve gerçekten çok yüksek kilolardan düşme yaşandığı için bazı deri problemleri meydana geliyor. Siz de bu zayıflama cerrahilerinden faydalanarak zayıfladıysanız muhtemelen şöyle bir tablo ile karşılaştınız:
Kilo verdiniz ve yeni kıyafetler için alışverişe çıktınız ama büyük bir ihtimal görünüşünüzden hala mutlu değilsiniz. Cildiniz gergin değil. Sadece boyutunuz küçüldü ancak artık kollarınızdan, karnınızdan, boynunuzdan ve vücudunuzun diğer kısımlarından oldukça rahatsızlık duyuyorsunuz çünkü sarkma sorunu var, değil mi?
Üstelik egzersizler de bu sarkıkları toparlamada fayda sağlamıyor.
Sadece bunlar değil, estetik ameliyatları düşünmeniz için başka sebepler de olabilir: Belki de yeni aktif yaşam tarzınız daha fazla hareket özgürlüğü gerektiriyordur. Belki de giysilerinizin daha iyi uymasını istiyorsunuz.
Belki de sadece daha iyi hissetmek istiyorsunuz, zira bu sarkık derilerle çok da mümkün gözükmüyor.
İşte tüm bunlar estetik cerrahiyi düşünmek için son derece geçerli sebepler.

Peki, neler yapılabilir?
Kol germe, karın germe, sırt germe, yüz germe, bacak germe, yüze yağ transferi, meme estetikleri gibi birçok seçenek mevcut. Bu liste sarkma ve deformasyona göre uzayabilir... Burada önemli olan konu, mutlaka konunun uzmanı bir estetik cerrah ve merkez seçimi yapmaktır, zira iyileşme döneminde hastanın kesinlikle yalnız bırakılmaması, masaj, pansuman ve psikolojik açıdan ve hatta beslenme düzeyinde hasta ile beraber yürünmesi en doğrusudur.

İz konusu
Evet post bariatrik cerrahi, yani zayıflama sonrası estetik cerrahi iz bırakan operasyonlardır. Karar vermeniz gereken konu, sarkık, formunda olmayan bir bedenle hayata devam edip etmemektir. Bu arada belirtmeden geçmeyelim, bu operasyon sonrası oluşan izler zaman içinde son derece silik hale geliyor.

Bedeninize ve ruhunuza iyi bakın.

Sınırları zorla!

CENK HOCA
KKTC Vücut Geliştirme ve Fitness Milli Antrenörü

Cenk Hoca'yı neden dinlemelisiniz?

Cenk Hoca İngiltere'de doğmuş Kıbrıslı bir Türk'tür. Gençliğinde amatör boks müsabakalarına girmiştir. Bu sporla uğraşırken bile her zaman için iyi bir vücuda sahip olmak istemiştir. Kahramanları Arnold Schwarzenegger ve Sylvester Stallone olmuştur. Boks yaparken sakatlandığı zaman da fizyoterapistinin yönlendirmesi sonucu, sakatlanan omuzunun güçlenmesi için, hafif ağırlıklarla çalışmaya başladı. Sakatlık geçtikten sonra da ağırlıkları artırarak vücut geliştirme sporuna ve kahramanlarının yolunda yürümeye başlamıştır. Daha sonraları antrenörlük kurslarına katılıp 4. Kademe antrenörlük belgesi almıştır. 2003 yılında Cenk Hoca, Kıbrıs'a geri dönüş yapmıştır. O dönemlerde KKTC Halter ve Vücut Geliştirme Federasyonu yeni kurulan bir federasyondu ve Cenk Hoca ilk zamanlarından bugüne aktif bir şekilde federasyonla çalışmaktadır.

Yarışma hazırlığı uzmanı

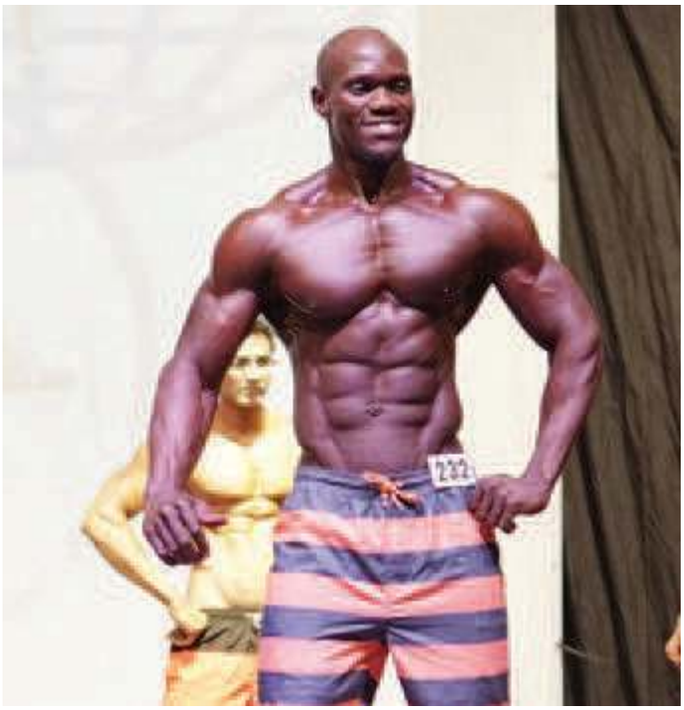
Yarışmalara katılmak isteyenler, hazırlık sürecinde koçlarını hangi kıstaslara göre seçmelidir?

Bu ay, spor salonunda insanları eğitmenin dışında neler yaptığıma değinmek istiyorum. Evet, aslında çalışmalarımızın görünmeyen büyük bir perde arkası var. Spor salonu eğitmenliğinin dışında birçok kişinin vücut geliştirme, fizik, fitness ve bikini yarışması gibi müsabakalara hazırlanmasına da yardımcı oluyorum. Bu, sadece spor salonuna girip idman yapmaktan çok farklı bir iş. Aslında çok fazla bilimsel yaklaşım barındırıyor ve bu ilk başta karmaşık görünebiliyor. Doğru yöntemi geliştirmem yıllarca süren deneme yanılmalar sonucunda oldu. Önceleri kendim yarışmalara katılıyordum fakat sonrasında bunun bana göre olmadığını fark ettim. Kıbrıs'a taşındığımda ise birçok kişinin sahneye çıkma ve yarışmak istediğini ancak ne yapmaları gerektiğini bilmediğini gördüm. Böylece Londra'da edindiğim bilgileri ve tecrübeleri onlarla paylaşmaya, onlara yardım etmeye başladım. Büyük bir çoğunluğu benim elde ettiğimden çok daha iyi başarılar elde edince, yarışma hazırlığı koçluğu yapmanın bana yarışmaktan daha uygun olduğunu fark ettim.

İyi bir yarışma hazırlık koçu olabilmek için vücut geliştirme, beslenme konularında iyi bir hakimiyetiniz olmalı ve en önemlisi, hazırlık süresince vücudu değerlendirmede iyi olmalısınız. Vücuttaki yağ ve su arasındaki farklı ayırt edebilmeli, jürilerin yarışmada tam olarak neye bakacaklarını bilmelisiniz. Üstelik bu öğrencinizin yarışacağı kategoriye göre değişecektir.

Peki, biraz da tecrübeli ve hatta başkalarını yarışmaya hazırlayan kişilerin bile neden hazırlık koçuna ihtiyaç duyduğunu konuşalım. Buradaki durum şöyledir: Örneğin ben bir yarışmaya hazırlanıyor olsaydım, bende bir koç ile çalışırdım çünkü vücut yağım %8'in altına düştüğünde kendi başıma sağlıklı kararlar alamayabilirdim. Çok fazla yediğimde ya da bir şeyleri fazla yaptığımda bana dur diyecek ekstra bir çift göze ihtiyacım olurdu. Çünkü kendinizi incelediğinizde hiçbir zaman tam doğru yargıda bulunamazsınız. Peki, bir koçun size uygun olup olmadığına nasıl karar vereceksiniz? Bu kişiden kişiye çok değişiklik gösterir. Siz, kendiniz için hangi özelliklerin önem taşıdığına karar vermelisiniz.
İşte yarışma hazırlık koçu seçerken üzerinde düşünmeniz gereken özelliklerin bazıları:

Kişilik
Geçinebildiğiniz ve güvenebildiğiniz bir koç bulun. Türkiye'de yarışma hazırlığı hizmeti veren bazı koçlar, yöntemlerine dair detayları sır olarak saklamayı tercih ediyor ve bazı besin takviyelerini neden verdiğini ya da diyetinizde ve antrenmanınızda yaptığı

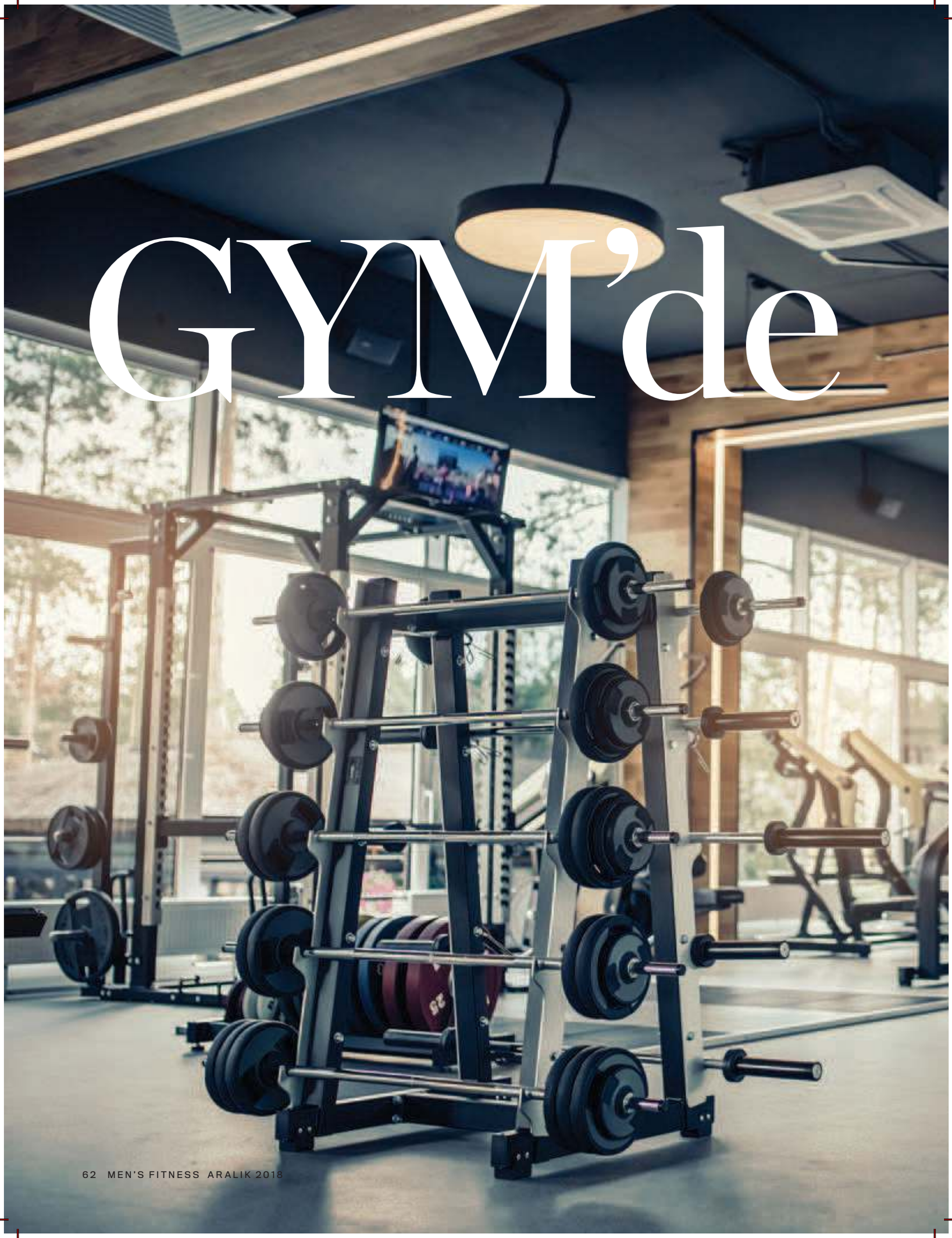


değişikliklerin nedenini sizinle paylaşmıyor. Bunun iki sebebi vardır. 1) Bu kişi ne yaptığını aslında bilmediği için size cevap veremiyordur ya da
2) her şeyi açıklarsa kendi "gizli" formüllerini size vermiş olacağını düşünüyordur... Komik bir durum. Her zaman sizinle diyalog kurmaktan kaçmayan bir koçu tercih edin.

Eğitim
Koçlukta eğitim dendiğinde skala çok geniştir. Sertifika sahibi olmamaktan bu konuda doktora yapmış olmaya kadar uzar. Benim görüşüme göre eğitimin her zaman resmi olması gerekmez. Resmi bir fitness eğitimi almamış fakat gerçekten çok bilgili birçok insan mevcut. Bunun yanı sıra, bu alanda size gerçekten kazanmanın "sırlarını" veren bir resmi eğitim de yoktur.

Tecrübe
Bana göre bu, en önemli kıstastır. Hem kendisi bire bir yarışma deneyimi yaşamış, hem de katılacağınız kategoride size benzer müşterilerle çalışmış bir koç çok fark yaratacaktır. Koçluk tecrübesi çok az olan "koçlardan" uzak durun. Sadece altı ay yarışma tecrübesi olan, karın kasları ortaya çıktığı için koçluk sertifikası alabildiklerini sanan koçlardan uzak durun. Yıllardır bu işin içerisinde olmasına rağmen ne yaptığını hala bilmeyen birçok insan var.
Koçluk yaparken hissettiğim en garip hislerden biri, sanırım öğrencilerim kazandığında onlardan bile daha mutlu olmamdır. Birkaç hafta önce öğrencim Osborne Olabisi Akinola, WABBA Mr Universe ünvanını kazandı. Açık ara kazanmış olmasına rağmen, kendinden şüphe ediyordu ve vücudunda çok fazla su olduğunu düşünerek geniş çaplı değişiklikler yapmak istiyordu. Neyse ki onu vücudundaki su miktarının iyi olduğuna ikna edebildim. Tek başına olsaydı, panikledığı için bazı şeyleri mahvedebilirdi. Ben kişisel olarak hiçbir zaman öğrencilerimin erkenden su atmasını sağlamam. Her zaman su kaybından ziyade yağ kaybına odaklanırım. Erkenden su atmak kas yıkımına sebep olabilir çünkü kasların %75'i sudur. Bu tıpkı çiçeklerinizi susuz bırakmak gibidir. Çiçeklerin suya ihtiyacı olduğu gibi kasların da ihtiyacı vardır. Yarışma hazırlığının son haftası uyguladığımız özel bir karbonhidrat, sodyum e su yönetimi tekniğim var. İşte öğrencilerimle çalışırken sakin kalabilmemin sebeplerinden biri de bu gibi teknikler. Kendim yarışıyor olsam bu kadar sakin kalamaz, panikleyebilir ve kimsenin yapmayacağı saçmalıkta şeyler yapabilirim.
İşte hazırlık koçu ile çalışmak bu yüzden önemlidir.
Her ne kadar tecrübeli olsa da, kendisi de yarışan bir koçu tercih etmem. Size odaklanacağından daha çok kendisine odaklanacaktır. Bir de isim yapmış birisiyse, muhtemelen sizinle ilgilenmek üzere başka birini görevlendirecek ve o kişi de size basmakalıp planlar uygulayacaktır.
Seçimlerinizi doğru yapmanız dileğiyle...

GYM'de



hayatta kalma rehberi

Spor salonuna ilk kez mi kaydoluyorsunuz? Yoksa tekniğinizi mi geliştirmek istiyorsunuz? Yoksa sadece daha fazla verim almak mı istiyorsunuz? İşinize yarayacak tüm bilgiler burada.

GYM KONTROL LİSTESİ

Kayıt yaptırmadan önce spor salonunuzun bu ekipmanlara sahip olduğundan emin olun.

Bolca Pull-up Barı

Hızlı hızlı 15 tekrar yapabilen ya da kendisini yerden sadece bir kez yavaşça kaldırabilen biri olun, kaydolduğunuz spor salonunda bu ekipmandan çok sayıda bulunması gereklidir çünkü kuvvetlenmek isteyen herkesin kuvvet antrenmanının temelini bu ekipman oluşturmalıdır. Farklı kavrama yöntemleri lateral ve biceps kaslarını farklı açılardan çalıştırmak için önemlidir.

Squat Rack

Squat, Good Morning, Rack Pull, Split Squat, Overhead press... Tüm bu egzersizleri güvenli biçimde yapabilmek için squat rack olmazsa olmazdır. Ayarlanabilir olduğundan emin olun. İyi spor salonlarında bu ekipmandan en az iki adet bulunur.

Olimpik Barbell

Bu ekipman o kadar kullanışlıdır ki her spor salonunda yer fark etmeksizin en az üç tane bulunmalıdır. Barın kendisi bile en temel ekipmandır. İyi olanları eğilmez ve dönen uçları bulunur. Kalitesiz olanlar sakatlanmalara sebep olabilir ya da bench press ve deadlift egzersizlerini mahvedebilir.

Birkaç set dumbbell

Kullanışlı, etkili ve olmazsa olmaz. Spor salonunuz size her saat yeterli imkanı sunabilmeli. Yani kısacası, sadece akşam altıdan sonra spor yapabilecekseniz, spor salonunun ne kadar kalabalık olduğunu öğle tatilinde kontrol etmeyin. Spor salonunda sadece bir set 20 kg'lik dumbbell var diye farklı tekniklerle egzersiz yapmak zorunda kalmayın.

Kürek makinesi

Birçok spor salonunda bu ekipman bulunur ve birçok insan yanlarına bile yaklaşmaz. Son derece zordur fakat hem aerobik kondisyonu geliştirmede hem de yağ yakmada son derece etkilidir. Hem kısa ve kuvvetli hem de uzun süreli kardiyo için idealdir.

EKSTRALAR Kullanışlı fakat zorunlu olmayan ekipmanlar

TRX

ya da benzer bir süspansiyon ekipmanı. Bu kullanışlı ekipmanlar karın kası çalışmalarından göğüs egzersizlerine, vücut ağırlığı pull hareketlerinden küreğe kadar birçok harekette kullanılabilir. Çeşitlilik ve ağırlık kaldırmasız bir program için tercih edilebilir. İyi bir spor salonunda en az bir set bulunur.

Kalça-Hamstring Makinesi

Spor salonlarında hamstring bölgesini hedef alan makineler azdır. Spor salonunuzda bu ekipmandan varsa, dizleriniz ve sırtınız size teşekkür eder.

Dışı lastik kaplı "Bumper" Ağırlık diskleri

Deadlift tekniğinizi geliştirmek ve Olimpik lift hareketlerinin tüm türleri için bu ekipman harikadır. Geniş plakalarla bar kaval kemiği hizasında daha yüksek bir noktaya denk gelerek çekme hareketinin izlediği hattı daha iyi bir noktaya getirir ve kalçaların daha doğru bir açı ile hareket etmesini sağlar. Ayrıca ağırlıkları aniden yere bırakabilirsiniz.

Girya

Harika bir kondisyon ekipmanıdır. Başlangıçta size tekniğinizi geliştirmek adına bir eğitmenin mutlaka ders vermesini tavsiye ederiz. Ayrıca sallama hareketleri için spor salonunda yeteri kadar yer olmalı.

SPOR ÇANTASININ OLMAZSA OLMAZLARI

Yanınıza sadece bir tişört ve şort alıyorsanız, yanlış yapıyorsunuz.

Pudra
Yüksek ağırlıkla yapılan deadlift hareketlerinde mutlaka kullanılmalıdır. Bunun dışında tüm ağırlık hareketlerine kullanabilirsiniz. Spor salonunuz pudra kullanımına izin vermiyorsa, sıvı olanlarını tercih edebilirsiniz. Ona da izin vermiyorlarsa nedenini sorsanız iyi edersiniz.

Not defteri
Set, tekrar ve kişisel rekorunuzu kaydetmek için gereklidir. Terlediğinizde etrafa bulaşmayacak bir tükenmez kalem ya da kurşun kalem kullanın.

Gerdirme bantları
Açma germe hareketlerinden omuz geliştirme hareketlerine kadar birçok egzersizde kullanılır. İtme hareketlerini karşılamak için her tekrar başına 10 kez bant germe hareketi uygulayabilirsiniz.

Shaker
Antrenman sonrası içeceğiniz için gereklidir. İçeceğinizin malzemelerini de saklayabileceğiniz ayrı bir bölmesi olanlar son derece kullanışlıdır.

Atlama ipi
Çok az spor salonunda atlama ipi mevcuttur ve çoğu da pek kaliteli değildir. Hafif, hızlı ve boyu ayarlanabilir bir atlama ipini yanınızda bulundurabilirsiniz.

KAYDOLMADAN ÖNCE
Spor salonuna kayıt işlemlerinizi tamamlamadan önce bu önemli soruları sorun

Hizmet saatleri nedir?
Spor salonunuz 9-5 çalışmayan kişilere de hizmet verebilmelidir. Günün erken ya da geç saatlerinde salona gitmek istiyorsanız mümkün olup olmadığını önden sorun.

Salonda görevli çalışanlar var mı?
Her zaman bir çalışanın boşta olması önemlidir. Antrenmanlarınızda size yardımcı olabilir ya da en azından tuvaletin yönünü gösterebilir.

Üyeliğimi kısa süre önce haber vererek iptal edebiliyor muyum?
Birçok spor salonu bir aylık üyelikler satar. Bazı salonlarda ise daha fazla para ödeyerek istediğiniz zaman ayrılabileceğiniz paketler mevcuttur.

Üye olmayanlar içeri girebiliyor mu?
Bazı spor salonları kayıt sonrasında ücretsiz olarak içeri misafir sokabilme hakkı verir ancak bu haklar hemen biter. Bazı spor salonlarında ise dışarıdan gelen kişiler günlük ücret ödemek zorundadır. Antrenmanlarınız esnasında yanınızda bir arkadaşınızın olabilmesi iyidir. Bu konuyu mutlaka konuşun.

Sadece spor salonu için üyelik alabiliyor musunuz?
herkesin buhar odası ya da yüzme havuzu için vakti olmayabilir. Gereksiz yere daha fazla ücret ödememek için alternatifleri sorun.

NE GİYMEMELİSİNİZ?

Tecrübesiz olduğunuzu en çok belli eden şey, giysilerinizdir.

BAŞ
Hava soğuksa ve ısıtma çalışmıyorsa bere takılabilir ancak şapka ve bandanalardan uzak durun.

GÖVDE
Ter emici spor kıyafeti ya da temiz bir tişört iyidir. CrossFit salonunda değilseniz üstsüz spor yapmak hoş karşılanmaz.

BACAK
Likra/pamuklu bir şort işe yarar. Eşofman altı da tercih edilebilir ancak sıcak gelebilir. Bacaklarınız hava alsın.

ELLER
Ağırlık eldivenini barfikste kullanın ama halter hareketlerinde kullanmayın çünkü tutuşunuzu bozar. Ellerinizin tahriş olmasından çekiniyorsanız magnezyum tozu kullanın.

AYAKKABI
Kardiyo için normal spor ayakkabı, yüksek ağırlık hareketleri için ise ayağınızı sıkıca yere bastığınızda tabanı ezilmeyecek, düz tabanlı bir ayakkabı. Converse işinizi görecektir.

KALABALIK SPOR SALONU ANTRENMANLARI

Spor salonunda her yer tıklım tıklımken bile kaslarınızı geliştirmeye devam edin

Halter ile
Halter buldunuz ama squat rack bulamıyor musunuz? O zaman şu programı deneyin:
8 Power Clean
8 Military press
8 Front Squat (barı indirmeden)
90 saniye dinlenin ve 6 tekrar ile bir set daha yapın. Sonrasında dört tekrar ile bir set daha yapın. Hafif ağırlıklarla başlayın.

Koşu bandında
Spor salonu çok kalabalık olduğu için koşunuzu kısa tutmak zorundaysanız şunu deneyin:
Koşu bandını %10 eğime ve 16 km/s hıza ayarlayın ve 25 saniye depar atın. Kalp ritminiz tekrar 120'ye düşene kadar dinlenin ve bu şekilde 10 kez tekrarlayın. 15 dakikada harika bir antrenman yapmış olacaksınız.

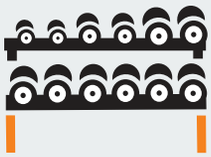
Hiçbir şeyiniz yoksa
Tüm dumbbell'lar, barbell'ler ve makineler işgal edilmişse, ümidinizi kaybetmeyin ve şu programı deneyin:
20 Squat
20 lunge
20 Jumping lunge
10 Squat Jump
60 saniye dinlenin ve toplamda 5 kez tekrar edin. Hem kardiyo geliştirecek hem de yap yakacaksınız.

EGZERSİZ ETİĞİ

Spor salonundaki o sinir bozucu adam olmayın.

BUNLARI YAPIN

Birlikte çalışmayı teklif edin.
Bir ekipmanı başka biri ile paylaşmak ve siz dinlenirken onun ekipmanı kullanmasına izin vermek iyi bir harekettir. Ekipmanın başında sırasını bekleyen biri varsa bunu teklif edebilirsiniz. Zamanla antrenman arkadaşı olmanızın yolunu açabilir.



Ağırlıkları yerine kaldırın.
Kimse squat'ınızı bitirdikten sonra arkanızdan 100 kiloluk ağırlığı bardan çıkartmak istemez. Ayrıca kimse dumbbell'larla saklambaç oynamak da istemez. Ağırlıkları yerine koymayı basit bir soğuma egzersizi olarak görebilirsiniz.

Bench'leri silin.
Bench'i terli bırakmak hızla spor salonunun sevilmeyen kişisi olmanıza neden olur. Antrenmanınız bittiğinde spor salonunun sağladığı kağıt havlular ile bench'i hızlıca silin.

Antrenman sırasında fazla ses çıkarmamak
Zorlu bir setin sonunda istemsizce çıkarılan sesler problem yaratmaz ancak her tekrarda bağırmak saygısızlıktır.

KÖTÜ BİR ANTRENÖRÜ ANLAMANIN 6 YÖNTEMİ

Antrenörünüzün aslında hiçbir şey bilmediğini gösteren bu vahim ip uçlarına dikkat edin.

1 **Hiçbir şeyi kaydetmiyor.**
Size hangi ağırlığı kullanmanız gerektiğini göstermede, her egzersizdeki kuvvetinizin nasıl olduğuna dikkat etmede ve benzer konularda farklı bir yöntem kullanmıyorsa, hiçbir şeyi kaydetmeyen bir antrenör nasıl gelişim kaydettiğinize dair veri oluşturamaz.

2 **Sizi çalıştırmaktan çok eğlendirmekle uğraşıyor.**
Bosu topundan yan yan zıplayarak bench'e geçmek ve overhead press yaparken dumbbell'ı ters kolla kaldırmak gibi "şaklabanlıklar" daha fitleşmenize yardımcı olmaz.

3 **Kişisel hayatından bahsediyor.**
Ona sizi şekle sokması için para ödüyorsunuz, duygusal danışmanı olmak için değil. Selamlaşmaların dışında konuşmalarınız sadece egzersiz performansınız ve neyi neden yaptığınız çerçevesinde olmalı.

4 **Setinizi uygularken antrenman haricinde her şeyden konuşuyor.**
Tekrar sayınızı ve temponuzu gözlemlemeli.

5 **Görüntüsü ile söyledikleri uyuşmuyor.**
Yani kısacası size bilgi veren birçok şeyden bahsediyor ama kendisi çok zayıf ya da çok şişman, bacakları çok güçsüz ya da sumo kariyeri yapabilecek durumdaysa şüphelenmekte haklısınız. Dişleri çürük bir dişçiye gider miydiniz?

6 **Siz antrenman yaparken telefonla konuşuyor ya da mesajlaşıyor.**
Bunun üzerine daha fazla konuşmaya gerek yok.

BUNLARI YAPMAYIN

Ağırlıkları yere atmayın.
Lastik kaplı ağırlıklar kullanıyorsanız bunda bir sorun yoktur. Salon kalabalıksa kesinlikle yapmayın. Ağırlıklarınızı kontrol altında tutun.

Gazete okumayın.
Dinlenme süresinde ağırlık değiştiriyor ve kendinizi sıradaki sete zihnen hazırlıyor ya da zar zor nefesinizi toplama çalışıyor olmalısınız. Men's Fitness bile olsa, oturup bir şeyler okumaya zamanınız kalmamalı.

Muslukları işgal etmek.
Sıra yoksa şişenizi doldurmakta bir sorun yoktur ancak arkanızda sıra oluşmaya başladıysa işinizi hızlı görün.

Telefonunuzu kullanmak
Antrenmanınızın detaylarını takip etmiyor ya da telefonu kronometre olarak kullanmıyorsanız, elinize telefonu almayın. Oturup mesajlaşmak hem çevrenizdekilerin sinirini bozar, hem de konsantrasyonunuzu bozar.

Kış aylarının en lezzetli proteini: Somon

Yeni yılı hem gözlere hem de damaklara hitap eden bir sofra ile karşılamak istiyorsanız, ihtiyacınız olan tek şey Norveç'in temiz ve soğuk sularında yetişen, yağlı ve leziz bir somon! Yılbaşı sofralarının baş tacı olacak, hazırlaması pratik, yemesi keyifli birbirinden özel beş somonlu tarif...

Yeni yıl planları yavaş yavaş şekillenmeye başladı. Kimimiz tatil hazırlıkları yaparken kimimiz ailesini veya dostlarını etrafında toplayacağı güzel bir sofra için birbirinden leziz tariflerin peşine düşüyor. Kış aylarının en sağlıklı protein kaynağı, Norveç'in temiz ve soğuk sularında yetişen, yağlı, derisi parlak somon ile tartardan kebap şişe kadar pek çok lezzet hazırlayabilirsiniz. Üstelik lezzetin yanı sıra somonlu tarifler, içerdikleri omega 3, protein ve mineraller ile yeni yıla sağlıklı bir giriş yapmanızı sağlayacak.

İşte Norveç Deniz Ürünleri Konseyi'nin önerdiği hazırlaması pratik, görüntüleri ve tatları enfes Norveç somonlu spesiyaller:

Focaccia Ekmeğinde Somon Füme

Başlangıç ya da aperatif olarak sunulabilecek bu tarifi çocuklar da çok sevecek. Hazırlama Süresi: 20 dakika

Malzemeler

- 400 g somon füme
- 2 focaccia ekmeği
- 350 g ekşi krema
- 1 tutam taze dereotu
- 1 yemek kaşığı limon kabuğu rendesi

Hazırlanışı

Focaccia sandviç ekmeklerini ortadan ikiye kesin ve iki dakika tavada kızartın.

Ekmeğinin yarısına ekşi krema sürün, diğer yarısına da somon dilimini yerleştirin.

Ekşi kremanın üzerine kalın kıyılmış dereotu serpin. Somonun üzerine ise kaynar suda yumuşatılmış ve kıyılmış limon kabuğunu yerleştirin.

Hardallı Gravlax

Yılbaşına özel gravlax tarifiyle sevdiklerinize güzel bir sürpriz yapabilirsiniz. Hazırlama Süresi: 20 - 40 dakika

Malzemeler

- 200 g Norveç somon fileto
- 300 ml ayçiçek yağı
- 4 dilim ekmek
- 2 yemek kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı rezene
- 2 yemek kaşığı sirke
- 3 yemek kaşığı hardal
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 adet yeşil soğan

Hazırlanışı

Tuz, şeker, hardal ve bir kaşık doğranmış rezeneyi kabın içinde karıştırın. Somonu da kaba alarak iki tarafını kaplayın.

Kabın ağzını kapatın ve somonu oda sıcaklığında 20 dakika bekleterek marine edin.

Somonu durulayıp bir kağıt havlu yardımı ile kurutun. Ardından yaklaşık dört santimetre uzunluğunda ince ince dilimleyin.

Sos için hardal ile sirkeyi bir kapta karıştırın ve mayonez kıvamı alıncaya kadar yavaş yavaş ayçiçek yağı ekleyin.

Yeşil soğanı ince ince kestikten sonra bir yemek kaşığı doğranmış rezene ile birlikte karışıma ekleyip karıştırın.

Bir dilim ekmek üzerine somonu yerleştirin, üzerine biraz sos sürün.

Dilerseniz süslemek için üstüne birkaç yaprak taze rezene koyabilirsiniz.

Norveç Somonlu Tartar

Tadıyla ve görünümüyle fark yaratan bu lezzeti evde hazırladığınıza sevdiklerinizi ikna etmekte zorluk çekebilirsiniz! Hazırlama Süresi: 20 - 40 dakika

Malzemeler

- 500 g Norveç somon fileto
- 1 küçük salatalık
- 1 yemek kaşığı dijon hardalı
- 1.5 yemek kaşığı taze dereotu
- 1 tutam tuz
- 1 adet limon
- 1 adet marul yaprağı
- 1 adet baget
- Kırık buz

Hazırlanışı

Somonu küçük küpler halinde doğrayın.

Salatalığın kabuklarını soyun ve ince ince doğrayın.

Somon küplerini, hardalı ve dereotunu bir kasede karıştırıp bir saat dinlendirin.

Bir marul yaprağını buzların üzerine koyun. Marulun üzerine de tartarı dikkatlice yerleştirin.

Birkaç damla limon suyu sıkıp ince dilimlenmiş baget ekmeğiyle servis edin.

Kuşkonmaz ve Limonlu Norveç Somonu Ruloları

Yılbaşı sofrasına hafif, lezzetli, sağlıklı ve şık görünümlü bir lezzet koymak isteyenler, bu ruloları çok sevecek! Hazırlama Süresi: 20 dakika

Malzemeler

- 600 g Norveç somon fileto
- 12 adet kuşkonmaz
- 1 limon
- Taze kekik
- Marul yaprakları
- Tuz ve karabiber
- Tereyağı
- Sıvı yağ
- 100 ml sebze suyu

Hazırlanışı

Kuşkonmazları dikkatle soyun ve en uçtaki en ince yerini kesin. Yapışmaz bir tavada bir parça tereyağı ve bir çorba kaşığı sıvı yağı ısıtıp kuşkonmazları ekleyin. Hafif ateşte 4 - 5 dakika pişirip sebze suyu ya da sıcak su ve tuz - biber ekleyin. Kuşkonmazlar hafif diri kalacak şekilde yumuşayınca ocaktan alın.

Somonu yatay ve çok kalın olmayan dikdörtgen şeritler halinde kesin. Bu parçaları fırın kağıdına, uçları birbirinin üzerine hafifçe gelecek şekilde yatırarak somondan uzun bir şerit elde edin.

Bu somon şeridine tuz, biber, limon kabuğu rendesi ve kekik serpin. Kuşkonmazları ucuna koyup rulo haline getirin ve kağıdı kullanarak şeklini korumasını sağlayın.

Yaklaşık yedi dakika kadar haşlayın, ardından üç dakika soğumaya bırakın. Kağıdı çıkarıp kalın dilimler halinde kesin. Üzerine sos gezdirilmiş taze marulla servis edin.

İpucu: Haşlama yerine buğulama yöntemini de kullanabilir, şeride serpeceğiniz otları zevkinize göre değiştirebilirsiniz.

Somon Şiş Kebap

Izgara severlerin mutlaka denemesi gereken özel soslu bu tarif, yılbaşı sofralarının lezzetini katlayacak. Hazırlama Süresi: 20 – 40 dakika

Malzemeler

1 kg Norveç somon fileto, derisiz ve kılçıksız
50 ml zeytinyağı
1 misket limonu
Yarım demet maydanoz

Sos için:

Yarım demet maydanoz
8 adet arpacık soğanı
2 diş sarımsak
4 adet domates
6 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Pişirme ve sunum için:

Tahta şişler
Kokteyl kürdanları

Hazırlanışı

Norveç somonu filetosunu üç cm'lik küplere bölün.

Bir kaba zeytinyağı, yarım demet ince kıyılmış maydanoz ve misket limonunun suyunu ekleyin.

Somon küplerini 20 dakika kadar marine edin. Balık, bu sosun lezzetini alacaktır.

Sos için yarım demet maydanozu ince kıyın. Arpacık soğanlarını ve sarımsağı soyup doğrayın.

Domateslerin kabuğuna birer çizik atın ve 15 saniye kaynar suda bekletin. Çekirdeklerini çıkarıp ikiye bölün. Domatesleri, maydanozu, arpacık soğanlarını ve sarımsağı bir kasede zeytinyağı ile harmanlayıp damak tadınıza göre tuz, biber ve acı kırmızı toz biber ekleyin.

Somon küplerini marine sosundan çıkarın ve tahta çöp şişlere (Pişirme sırasında yanmalarını önlemek için şişleri kullanımdan önce suda bekletin) dizin.

Çöp şişleri ızgaraya yerleştirin ve üç dakika pişirin. Pişirme süresinin yarısında şişleri çevirerek içlerinin yumuşak kalmasını sağlayın.

Koltuğunuz sizi öldürüyor mu?

Modern yaşam bizi işte masa başında, evdeyse televizyon karşısında kalmaya zorluyor. Yalnız dikkat edin, masum sandığınız koltuklarınızın hayatı tehdit eden sırları var. Lütfen koltuklarınızda kalmayınız.

Koltuğunuzda rahat mısınız? Öyleyse, şimdi sizden ayağa kalkmanızı isteyerek söze başlayalım. Üstüne park ettiğiniz bu masum görünüşlü nesne kaslarınızı sertleştiriyor, dengenizi bozuyor, hareket kabiliyetinize köstek oluyor ve uzun vadede sizi öldürüyor. 21. yüzyıl, insanoğlunun hayatını oturarak geçirdiği bir zaman dilimi. 24 saatlik TV yayınlarının cazibesi, rahat kanepeler, masa başı işler, koltuklu stadyumlar ve divan benzeri koltuklarla döşenmiş arabalar bizi atalarımızın göçebeye yakınsayan hayatlarından uzaklaştırdı. Artık, her zamankinden daha fazla oturuyoruz. British Chiropractic Association'a (İngiliz Kiropraktik Derneği) göre İngilizler'in üçte biri günün neredeyse 10 saatini oturarak geçiriyor. Üstelik genetik olarak göçebeliğe meyleden vücutlarımız bunu kaldıramıyor. Masküloskeletal hekimi ve osteopat Dr. John Tanner, "Vücudunuz sıkça yaptığınız şeylere adapte oluyor ve buna göre şekil alıyor." diyor. "Yani bütün gün oturuyorsanız, olan biten her şeyden ziyade oturmaya uyum sağlamaya başlıyorsunuz." Bu da vücudunuzu hareket ettirirken tesirini gösterecek, nasıl yürüyeceğinizi ve hatta nasıl egzersiz yapacağınızı etkileyecektir.

Baskı Altında

Oturmak, esasında omurgayı sıkıştıran bir harekettir. Yani sandalyede otururken omurganızın temelini oluşturan disklerde oluşan baskı, ayaktaki halinizden %30 daha fazladır. Londra'daki Gonstead Clinics'te kiropraktör olarak görev yapan Michael Lanning'in deyimiyle, "bir şeyin üstünde oturmak doğal olmayan bir dinlenme yöntemi. İnsanlar eskiden oturmazdı, daha ziyade çömelirlerdi."

Bu duruş Asya ve Afrika'da hala yaygın. Lanning, "Sözde gelişen dünyada insanlar hala çömelme (squat) pozisyonunu yemek pişirmek, yemek yemek ve sosyalleşme aracı olarak görüyor." diyor. "Çin'deki işadamları, takım elbise giymelerine rağmen tren beklerken çömeliyor. Sıkışmayı önleyen en uygun pozisyon bu aslında."

Ne yazık ki imparatorluk inşaa eden İngilizler çömelmeyi bir ilkellik belirtisi olarak görürken, sandalyeye oturmak gelişen bir toplumun göstergesi olarak görüyor. The Chair: Rethinking Culture, Body And Design kitabının yazarı Dr. galen Cranz, "Sandalye ve kanepeler bir toplumun uygarlık düzeyini ölçmede kullanılan birer kıstas haline geldi." diyor. "Ancak gelişmek uğruna çömelmeyi bıraktığımızda, vücudumuzun doğal olarak yapması için tasarlandığı bu işi harici nesnelere bıraktık."

Bu da demek oluyor ki, dinlenmek için her oturduğumuzda vücudumuz insan geometrisine ters bir şekilde 90 derecelik sandalyelerin şekline giriyor. Bu yarı kasılmış, sıkıştırılmış şekli tek seferde saatlerce aynı halde tutarsanız, bir süre devam ettirdikten sonra, tüm kaslarınızı saran fascia denen bağlayıcı doku sertleşmeye ve mevcut pozisyona göre şekil almaya başlıyor.

Tanner, "Üst bacağınızın önündeki fleksör kaslar ve hamstring (diz arkası kiriş kaslar) kaslarınız kasılmaya ve kısalmaya başlıyor." diyor. Popo kaslarınız da dizlerinize 90 derece kalacak şekilde sürekli esniyor. "Bu da kas ve eklemlerinizin daha fazla sıkılaşmasına neden olarak vücudunuzun daha az özgür hareket etmesine, çevikliği düşürerek sakatlığa karşı daha savunmasız kalmasına sebep oluyor. Genellikle bu küçük değişiklikleri 30'larınızda giderek katlanarak hissetmeye başlayacaksınız."

“Ofisler uzun vadede sağlığınızı etkileyen döner koltuklarla doludur.”

OFİSİÇİ HAREKETLER

Tanner, Kalça kaslarınız - poponuzu oluşturan kaslar- da uzun süre aynı noktaya yapışıp kalmaktan nasibini alıyor. “Vücudunuzun en büyük kas grubu bunlardır, fakat uzun süre oturmak bu kasların hareket etmesini ve çalışmasını durdurduğu için kuvvetle muhtemel ‘gluteal amnezi’ denen duruma yol açacaktır.

Kalça kaslarınız bu durumda, vücudunuzdaki diğer kaslarınızla nasıl iletişim kuracağını bilemiyor.” diyor. “Bu da antrenmanlarınızda bile sizi etkileyecektir, çünkü eskisi kadar ağırlık kaldıramayacaksınız, özellikle squat yaparken.”

Kalça fleksörlerinin sıkılaşmasıyla birleştiğinde zayıf kalça kasları pelvisinizin (leğen kemiği) yere doğru eğimlenmesine neden olur. Bu da bel omurganızı baskı altına alarak, İngiltere’de her sene 5 iş gününün kayıplara karışmasına sebep olan aşağı bel ağrılarına yol açar. İlginçtir, ülkenin dört bir yanındaki ofisler de bu durumun kaynağı olan döner sandalyelerle doludur. Bu da uzun vadede sağlığa zararlıdır.

Ergonomi uzmanı Dr. Richard Hollis, “Omurganızın hareketini kolaylaştıracak bir sandalyede oturmaya ihtiyacınız var.” diyor. “Sırtınızdaki her omur içerisinde jelimsi bir madde bulunan disk dokularla birbirinden ayrılır. En iyi şekilde çalışmaları için harekete ihtiyaç duyarlar, çünkü kendilerine ait bir kan temin mekanizması bulunmamaktadır.

"Oturma eylemi sigara içmekle aynıdır: ister bütün gün televizyon karşısına oturun, ister süper fit bir sporcu olun, sağlığınıza aynı derecede zarar verir."

Oturmayı boşverin

Alafranga ya da alaturka, hangisi sağlığınıza daha zararlı?

Basur

Kolorektal cerrahı Andrew Clarke, "Tuvalette ne kadar az kasılırsanız, hemoroit yaşama riskiniz o kadar azalır." diyor. "Rektumun anal kanala bağlandığı puborektal kaslar, kendini tutamamaya neden olan durumları engeller. Squat pozisyonu bu kanalı açarak kasılmayı azaltır." İsrail bazlı bir araştırma çömelmenin, bu kanalı tamamıyla düzleştirerek neredeyse zahmetsiz bir çıkış sağladığını buldu.

Fıtık

İsrail kaynaklı bir araştırmaya göre squat pozisyonu üst bacaklarınızın kalın bağırsağınıza doğal bir destek olmasını sağlıyor. Bir haltercinin kemeri gibi. Ayrıca aşırı itmeye bağlı hernileri (fıtık) engelliyor.

Enfeksiyon

Hindistan'daki Calcutta Medical College'ın yaptığı bir çalışmaya göre modern tuvaletlerimiz daha hijyenik, çünkü oturma pozisyonu her şeyin suya düşmesine sebep oluyor. Londra Guy's and St Thomas' Hospital'da gastroenterolog Prof. Jeremy Sanderson, "Ayrıca üst bacak, alt bacak ve aşağı sırt bölgelerindeki kasılmaları minimuma indiriyor."

Kalp Krizi

İsrailli araştırmacılar –özellikle bu konuyla ilgileniyorlar gibi duruyor– oturma pozisyonunda uygulanan 'dışarı itici güç'ün kardiyovasküler sistemi zorlayabileceğini ve kalp krizine sebep olabileceğini öne sürüyor. Çünkü dışkılamak için en çok zamana bu pozisyonda ihtiyaç duyarız. 'Elvis Hareketi'ni yaparak riski azaltabilirsiniz. Ayağınızın altına 20 cm yüksekliğinde bir platform koyarak squat pozisyonuna geçebilirsiniz. Sanderson, "Böylece anal büzgen kas açılacak ve karın kaslarındaki baskıyı kalın bağırsağa yönlendirerek çıkışı kolaylaştıracaktır." diyor.

Felç

Calcutta Medical College'ta yapılan bir araştırma felçe bağlı ölümlerin üçte birinin, insanlar çömelerek tuvalet ihtiyacını giderirken gerçekleşiyor.

Vücudun en küçük hareketi bile omurların bu sıvıları almasını, atık salgılamasını ve sağlıklı kalmasını sağlıyor." Hareketsiz şekilde yarım saatten fazla otururseniz bu zalim sıkıştırma işlemi devreye girer.
İdeal bir yaşantı dahilinde bunun anlamı, Pallone (backinaction.co.uk) gibi bir fitness topuyla oturmak demektir. Hollis, "Topun dengesizliği omurganın dengesini korur, sırt ve karın kaslarını harekete geçirir." diyor. "Ayrıca arkası düz bir sandalyede otururken sıkça karşılaşılan sağlıksız C biçimi yerine, insan omurgasının doğal S şeklini korumasını sağlar."
Biliyoruz ki şirketinizi ikna edip yepyeni koltuk ve sandalye siparişleri vermesini sağlamak, lafta kolay. Mümkün görünmüyorsa yuvarlak SitFit veya üçgen şeklindeki Move-n-Sit gibi hava dolu yastık alternatiflerini gözden geçirebilirsiniz. İçindeki hava sürekli hareket edeceği için, otururken bir kararsızlık yaratacak ve omurganız dengesini değiştirmek zorunda hissedecektir. Lanning, "Tek seçeneğiniz ayarlanabilir ofis koltuğuysa, bir hava dolu yastık almanızı ve ayrıca sırtınızı bacaklarınıza 135 derece gibi bir açıyla konumlandırmanızı tavsiye ederim." diyor. "Böylece 70 derece ve hatta 90 derece durduğunuzda bacaklarınıza uygulanan baskıyı azaltabilirsiniz."

ZEMİN MÜHİMDİR

Neyse ki çürümenizi önleyecek başka yöntemler de mevcut. İş yerinde geçirdiğiniz zaman hareketlerinizin önünde bir duvar teşkil ediyorsa, eve gittiğinizde bu durumu tersine çevirip koltuklara oturmak yerine zemine oturabilirsiniz. Lanning, "Kalçanız ve ayaklarınız vücudunuzla aynı düzlemde bulunduğunda, hareket kabiliyetiniz tekrar kendi durumuna geri dönüyor." diyerek açıklıyor. "Zemin düzeyinde girdiğimiz şekiller, ister sabah yaptığınız açma hareketleri ister akşam vakti çocuklarınızla yerde oyun oynamak olsun, bağ dokularına daha fazla esneklik katarak doğal hareketlerinizi kazanmanıza yardımcı oluyor."
Ancak burada asıl nokta, sandalye ne kadar iyi olursa olsun ya da ne kadar güçlü bir duruş pozisyonunda bulunsanız da hala pasif oturma eylemini gerçekleştiriyor olmanız. Bu da hayatı kısaltan öğelerden biri.
Mayo Clinic'te bir araştırma grubunda endokrinolog olarak görev yapan, hareketsiz yaşam tarzının insan hayatındaki hasarını araştıran uzman Dr. James Levine, "Gereğinden fazla oturmak, son derece ölümcüldür." diyerek söze başlıyor. "Herkes oturmanın omurga üzerindeki etkisini az çok anlasa da, bütün gün statik bir şekilde oturmanın insan ömrünü önemli ölçüde etkilediğinin pek az kişi farkında."
Uzun bir süredir akşam iş çıkışında büzüşük bedenlerimizi spor salonlarına atıp esneterek, oturmanın zararlarını uzun vadede yok ettiğimize inanıyoruz. Fakat durum tam olarak böyle gelişmiyor. Aslına bakarsanız, günün on saatini oturarak geçiriyorsanız geri kalan zamanda ne yaparsanız yapın sağlığınıza olumsuz yansıyacaktır.

OTURUP DURMAYIN

Avustralya, Baker IDI Heart and Diabetes Institute (Baker Kalp ve Diyabet Enstitüsü) 8.800 Avustralyalı üzerinde yaptığı bir araştırmada, gün içerisinde ilaveten oturulan her bir saat herhangi bir nedenden ölme riskini %11 arttırırken kardiovasküler hastalıklardan ölme riskini %18 arttırıyor.
Araştırmanın en şaşırtıcı kısmıysa, deneklerin yaşam tarzlarındaki herhangi bir faktörün -sigara içmekten tutun, bel çevresine kadar- tahmini yaşam süreleri üzerinde ayrıyeten bir etkisinin bulunmadığı sonucuna varılması. Yani ne kadar oturursanız, ömrünüz o kadar azalıyor. Amerika'nın öncü obezite araştırma merkezi olan Louisiana, Pennington Biomedical Research Centre'da görev yapan Prof. Peter Katzmarzyk, "Oturma eylemi sigara içmekle aynıdır: ister bütün gün televizyon karşısına oturun, ister süper fit bir sporcu olun, sağlığınıza aynı derecede zarar verir." diyor.
Katzmarzyk ve iş arkadaşları yürüttükleri bir çalışma sonucunda, zararlı yağların (lipoprotein lipaz) vücuttan atılması ve 'iyi' HDL kolesterol seviyesinin artması için gereken bir molekülün yalnızca ve yalnızca bacak kasları kasılıp çalıştığında oluştuğunu ortaya çıkardı.

Katzmarzyk şöyle açıklıyor: "Yani ya ayakta, ya yürüyor ya da koşuyor olmalısınız." Fakat oturmanın metabolizma üzerindeki tek kötü etkisi bu değil. Kalori yakma oranınız aniden dakikada bir'e düşüyor ve vücudunuzun kandaki glikozu atma kabiliyeti yalnızca bir gün sonra düşerek, tip 2 diyabete yakalanma riskinizi arttırıyor.

SADECE AYAKTA DURULAN BİR ODA

Bizim hareketsiz yaşam tarzımızdan çok uzakta, Kenya ve Tanzanya'daki Masai kabileleri günlerini çömelerek, ayakta durarak, yürüyerek ve koşarak geçiriyor. Tek bir sandalyeyle karşılaşmadan. İsveç'teki Karolinska Institute'un Masai'ler üzerinde yaptığı bir çalışma, her ne kadar hayvan yağı bakımından zengin bir beslenme alışkanlıkları olsa da aktif yaşam tarzlarının kardiovasküler hastalıklardan onları uzak tuttuğunu gösteriyor. Yakılan kaloriye harcanan enerjiyi ölçen araştırmacılara göre, Masai yaşam tarzı bazal metabolik oranın yanı sıra, günde 2,500 kalori harcamalarını sağlarken şehirde yaşayan ofis çalışanları günde yalnızca 891 kalori harcıyor.

İyi haberlerimiz de var: Hareket etmek için Masai'lere katılmanıza gerek yok. Yaşam tarzınızda değişiklikler yaparak bu etkileri tümüyle değiştirebilirsiniz.
Bu uygulamaya Egzersizsiz Termogenesis (NEAT) adını veren Dr. Levine, "Oturmak çoğu zaman bir zorunluluk şeklinde karşımıza çıkabiliyor, ama gün içerisinde küçük hareketlerle ektiğinizden daha fazlasını biçebilirsiniz." diyor. Levine'e göre bunlar çok basit örnek hareketlerden oluşuyor. Telefonda konuşurken oturmak yerine, yürümek; öğle molasında masada sandviç yemek yerine, 30 dakikalık bir yürüyüş yapmak; ortak alanlarda birkaç dakikalık ayak üstü sohbetler yapmak... Ayakkabı bağınızı söküp tekrar bağlamak bile, gün içerisinde tekrarlandığında pek çok fayda sağlayabilir.

Levine, "Hayat bunun gibi küçük hareketler aracılığıyla süzülüyor." diyor. "Fakat günün sonunda 2.400 kalori yakıma kadar götürebiliyor sizi." Masai yaşam tarzının seviyeleri de bu şekilde. Yalnızca ayağınıza dokunmakla. Ve üç hafta kadar NEAT'i benimserseniz, Levine'e göre 'beyniniz buna alışacak ve ikinci bir doğası gibi hareket edecek. Oturmayı alışkanlık haline getiren mekanizmanın aynısı, sizi oturmaktan uzak tutabilir ve daha dinamik bir günlük yaşam sağlayabilir.'
Yani kalçanızı nerede dinlendiriyorsanız; La-Z-Boy'unuzda, ofiste döner sandalyede ya da Kadıköy-Karaköy vapurunda... Oturduğunuz yerin ucunda rahatça dinlenebilirsiniz.

ANTİ-KOLTUK EGZERSİZİ

Sandalyeye bağlı geçirdiğiniz saatleri bu küçük egzersizlerle en azından üretici vakitlere dönüştürebilirsiniz. San Fransisco merkezli mobilitywod.com'un yaratıcısı Kelly Starrett'in uygulaması oturmanın etkilerine olumlu bir tepki yaratmada size yardımcı olabilir.

1 Hamstring esnetme

Bir hokey veya benzer boyutlarda bir topu ayağınızın altına koyup, yukarıdan aşağıya orta şiddette baskı uygulayın. Şimdi bacağınızı daha az gergin olana veya 20-30 tekrara ulaşana kadar gerin ve uzatın.

2 Sandalyeyle kalça uzatma

Üst bacak dörtlü kas gruplarınıza (quad) baskı uygulamak için, dizinizi sandalyenin üstüne kaval kemiğiniz arkaya doğru uzayacak şekilde yerleştirin ve aynı uzatma hareketini tekrarlayın.

3 İçerden kalça döndürme

Bir bacağınızı kaval bölgesinden diğer bacağınızın üzerine bırakın. Bu bacağınızı ters kolunuzla kavrayıp kendinize çekin. Diğer ayağınızı yerden ayırmayın.

4 Oturarak kalça esnetme/ dışardan döndürme

Sağ ayağınızı sol bacağınızın üstünde 4. Figürdeki gibi rahat bir şekilde yerleştirin. Sırtınızı dik tutarak, sadece bel bölgenizi kullanarak ileri doğru eğilin. Çeşitli kas bölgelerini deneyin, göbek deliğinden dize kadar ya da göbek deliğinden ayağa kadar.

5 İçerden omuz döndürme

Elinizi boynunuzu kaşıyacakmış gibi yapıp sırtınızın arkasına koyun. Vücudunuzu kolunuza doğru döndürerek baskı yaratabilirsiniz. Omzunuzu olabildiğince arkada tutun.

6 Bilek uzatma

Elinizi tamamen ters bir şekilde, bacağınızla sandalyenin arasına yerleştirmeyi deneyin. Ön kol ve bilekleriniz böylece açılabilir.

FIGHT MASTERS ACADEMY
SELAHATTİN AYDIN

EMEKÇİ ŞAMPİYON: ZEKİ KAYA

Dövüşmek onun sanatı

RÖPORTAJ: TUNÇ OLCAY
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER
MEKAN: MYCLUB ATAŞEHİR

Şimdi aklınızda bir dövüşçü canlandırın. Sabahları bir alışveriş merkezinde çalışıyor, akşamları ise mesai sonrasında soluğu dövüş salonunda alıp antrenörüyle gece boyu bire bir kickboks idmanları yapıyor. Sonra bir gün bu dövüşçü, bir turnuvanın finalinde onu bu spora başlatan çocukluk arkadaşıyla dövüşmek üzere ringe çıkıyor. Hayır, Hollywood yapımı bir filmden bahsetmiyoruz. Üstelik bunları yaşayan kişinin idolleri arasında o klişe dövüş filmi karakterleri de yok! Mehmet Zeki Kaya, gerçek bir kahramandan ilham alarak yola çıkmış ve gerçek başarılara imza atmış birisi.

Öncelikle dövüş sanatlarına nasıl ilgi duymaya başladınız ve neden kickboks'u tercih ettiniz?

Dövüş sanatlarına ilgim ailemden kaynaklı olup zamanında aile fertlerinin bu sporu yapması küçük yaşlarda beni de bu spora ilgi duymama itti. Kickboksu tercih etmemin sebebi mücadeleci ve savaşçı bir yapımın olmasından kaynaklanıyor. Ayrıca bir yarışma sporu olması önemli etkenlerden birisi.

İlham kaynağı olarak gördüğünüz bir isim var mı? Genelde genç yaşta dövüş sanatlarına başlayan kişiler Hollywood isimlerini bile örnek almış olabiliyor...

Büyüklerimiz için evet dediğiniz gibi bir Hollywood yıldızı ilham kaynağı olmuş olabilir. Örnek olarak Sylvester Stallone'nin Rocky filmi diyebiliriz. Lakin ilham kaynağı olarak gördüğüm isim bir Hollywood yıldızı değil, bu sporda efsaneleşmiş ve ismini bu spora altın harflerle kazımış olan, yabancıların da Turkish Tyson olarak hitap ettiği Gökhan Saki'dir.

Kickboks sizin için ne ifade ediyor? Sizin gözünüzden bir kickboks tanımı alabilir miyiz?

Kickboks benim için her şeyden önce bir yaşam biçimi. Hayatının tempolu akışında her sorunla başa çıkılabileceğini ve her sorunla mücadele etmeyi öğreten, hayatında birçok şeyi düzene sokan, disiplinli olmayı öğreten ve oluşabilecek her şey için sakinliği korumayı gösteren bir spordur. Kickboks bir bakımdan da günlük hayatınızda hızlı düşünme kapasitenizi geliştirir.

Bu güne kadar kaç müsabakaya çıktınız? Toplamda skorlarınız nasıl?

Tam olarak sayısını hatırlayamıyorum, lakin bugüne kadar toplamda 150'ye yakın amatör müsabakaya çıktım. Bunlardan 130'unu kazandım diyebilirim.

Künye
Yaş: 20
Meslek: Üniversite öğrencisi
Boy: 1,78 cm
Kilo: 62 kg / Yarışma dönemi: 60 kg

Başarılar:
2015 Muay Thai Marmara Şampiyonluğu
2017 Kickboks Uluslararası Şampiyonluğu, (K-1 kategorisinde
2017 Kickboks Uluslararası 3'üncülüğü, (Kicklight kategorisinde
2018 Açık Türkiye Kickboks Şampiyonluğu
2018 Ferdi Türkiye Kickboks 2'inciliği
2018 Kickboks Dünya Kupası Şampiyonluğu
2018 Kickboks Avrupa 5'inciliği

Rakibinizin karşısına çıktığınız andaki ruh haliniz nasıldır?

Bu spora ilk başladığım zamanlarda heyecan, adrenalin ve stres çok üst seviyedeydi, hatta ilk maçımda heyecandan dişlik ağzımda durmuyordu diyebilirim. Şimdi ise tamamen maça odaklı olup heyecanı en alt seviyede kontrol etmeye çalışıp, ringde tek düşüncem o an önceden çalışılmış olan teknik taktikleri uygulamaya çalışıyorum. Rakiple ilk andaki selamlaşmaya kadar heyecan oluyor, daha sonra gong sesiyle birlikte her şeyi unutup tek işin olan dövüşmek kalıyor.

Dövüştüğünüz rakipler arasında ayrı bir yere koyduğunuz, o maçı hiç unutmayacağım dediğiniz biri var mı? Neden?

Bu biraz da duygusal bir anı benim için. Beni bu spora başlatan kişiler arasında çocukluk arkadaşım Batuhan Genç, ben daha bu sporda yeniyken tekniğini örnek aldığım özendiğim sporculardan birisiydi. 2015 senesinde ilde düzenlenen bir kupa maçında ikimiz de aynı sıklette girip, 3'er maç kazanıp finale kadar gelmiştik. Finalde ikimizin olması antrenörümüz Selahattin Aydın için bir gururdu. Çocukluk arkadaşımla ve beni bu spora başlatan insanla final maçında mücadele etmek gurur vericiydi. Bu maçı hayatım boyunca hiç unutmayacağım. Benim için apayrı bir anı olarak kalacak.

Türkiye'de dövüş sporlarının bugünkü durumunu nasıl görüyorsunuz? Ülkeyi temsil etmenin zorlukları neler?

Türkiye'de dövüş sporlarının önceki yıllara göre çok üst seviye bir gelişme gösterdiğini söyleyebilirim. Önceden milli takımları sadece büyük şehirlerden sporcular oluştururken şuanda Türkiye'nin dört bir yanından sporcular milli takıma giriyor ve yurtdışında derece alıyorlar. Önceden Rus sporcularından çekinilirdi. Şuan dünya da Türkiye'nin ne kadar geliştiğinin farkında ve Türk sporculardan artık korkuluyor.

Evet, ülkeyi temsil etmenin zorlukları var. Milli takıma girip Türkiye'yi temsil edebilmek için çeşitli aşamalardan geçiyorsun. Bunlar il seçmeleri, daha sonra Türkiye şampiyonaları ve son olarak milli takım seçmeleri olarak aşama gösteriyor. Bu aşamalarda şampiyon olmak gerekiyor. Daha sonra o sene yapılan Dünya - Avrupa şampiyonasında bayrağı temsil etmek kalıyor.

"Yeteneklerine göre eğitilmeyen çocuklar hayallerine kanat çırpamazlar."

İlk müsabakanıza nasıl hazırlanmıştınız? Ruh haliniz nasıldı? O gün neler yapmıştınız?

İlk müsabakama çıktığımda çok küçük yaştaydım. Bununla ilgili pek bir şey hatırlamıyorum, lakin İlk büyük müsabakamdan bahsedebilirim.

Dünya Kupası'na hazırlanırken bir AVM'de mağazada çalışıyordum. Sabah 10'da gidip akşam 10'da mağazadan çıkıyor ve salona geçiyordum. Antrenman bitmiş oluyordu. Antrenörüm Selahattin Aydın beni bekliyordu. İşten geldiğimde sadece ikimiz kalıyorduk ve salonda gecelere kadar antrenman yapıyorduk. Çünkü bu turnuvanın büyüklüğünün farkındaydık. Ramazan ayı olması bir dezavantaj olmuştu. Sahura kadar antrenman yaptığımız oluyordu. Herhangi bir destek görmeden sadece tek gayemiz olan bayrağımızı dalgalandırmak için çabalıyorduk. Tabi bir yandan geçimimi de sağlamam gerekiyordu. Bu yüzden bir ev tekstili mağazasında çalışıyordum. Benim için adeta bir film niteliğindeydi hayat. Sabahın köründe kalkıp antrenman yapıp daha sonra işe gidiyor, akşam vakti salona gelip gecelere kadar antrenman yapıyorduk Selahattin Aydın hocamla. Sonunda bunun meyvesini aldık. İtalya'da tek hedefim olan dünya kupasını kazanmak ve istiklal marşımızı okutmaktı. O gün çalıştığım anları, çektiğim o acıları, verdiğim emekleri düşündüm ve ringe çıkıp maçı kazandım. Dünya kupasını alıp bayrağımızı göndere çektim. Yaptığım spor yüzünden işten çıkarıldım. Maçlarım olduğu için engel yaratıyordu. Şuanda çalışmıyorum. Üniversite'de öğretmenlik bölümünde okuyorum.

Maçlarda yaşadığınız en sıra dışı, en tehlikeli ya da hiç unutamayacağınız olay hangisiydi?

Bizim yaptığımız spor adrenalinin en çok yaşandığı sporlardan biri. Bu sporda yaşadığım tüm olaylar benim için değerli ve unutulmaz birer anıdır. En sıra dışı olanı da 2017 yılında bir turnuvaya iki branşta birden katılmıştım. Bir ringde dövüşürken diğer ringde ismim okunmuştu. Bir maçtan inip diğer maça çıkmıştım. Bu benim için unutulmaz anlardan biriydi.

Sizce kickboks'ta zirveye giden yol nereden geçer?

Kickboksta başarı elde edebilmek için çok şeyden fedakarlık yapmak gerekiyor. İstek, azim, hırs ve cesaret olmazsa olmazlarındandır. Zirveye ulaşmak kolay ama zirvede kalmak en zorudur. Şampiyonluklarımdan sonra antrenmanlarıma bir öncekinden daha çok önem verip daha fazla çalışıyorum. Başarıya ulaşmak için düzenli bir antrenman programı ve iyi bir eğitmene sahip olmak gerekiyor. Bunlar dışında olay kişinin kendisinde bitiyor. Çok çalışıp, emek verip, bazı fedakarlıklar yapması gerekiyor. Bunların başında da aile, uykudan kısmak ve özellikle sosyal medyadan biraz uzaklaşmak geliyor diyebiliriz. Bunlar sağlandığı takdirde ve düzene sokulduğunda başarı kaçınılmazdır.

"2017 yılında bir turnuvaya iki branşta birden katılmıştım. Bir ringde dövüşürken diğer ringde ismim okunmuştu. Bir maçtan inip diğer maça çıkmıştım. Bu benim için unutulmaz anlardan biriydi."

Sizce bir dövüş sanatçısı "acımasız" olmalı mıdır?

Bir dövüşçü hem acımasız, hem de centilmen olmalıdır. Rakibini küçümsemek en büyük saygısızlıktır. Ringin içindeyken hırsına yenilmeyip, o çizgiyi iyi ayarlamak gerekir. Ringde kurallar dahilinde maçı kazanmak uğruna acımasız ve hırçın olabilirsin, lakin maçtan sonra centilmen olmak, karakterli bir sporcu için önemli bir unsurdur. Ayrıca acımaz kelimesinden ziyade sporcu saldırgan olmalıdır.

Nasıl bir beslenme tarzı bu spor için daha uygundur? Bu konuda profesyonel destek alıyor musunuz?

Bu sporda da beslenme konusunda protein ağırlıklı beslenmek gerekiyor. Maç döneminde kilo veren sporcuların profesyonel destek alması gerekiyor. Aksi taktirde kilo kaybında güç kaybı da oluyor. Profesyonel destek olarak işinde en önde gelen diyetisyenlerden Kübra Yazıcı'dan destek alıyorum.

Son zamanlarda hazırlandığınız bir yarışma var mı?

Ekim ayında yapılan Büyükler Avrupa Kickboks Şampiyonasında ülkemizi temsil ettim. Şuanda hazırlıklarım 2019 için ve profesyonel müsabakalar için devam ediyor. 24 Kasım'da İranlı sporcu ile profesyonel kickboks müsabakam olacak. Daha sonra Ocak ayında Türkiye şampiyonası olacak. Hazırlıklarımız Selahattin Aydın hocam ile tam gaz devam ediyor.

"Çocukluk arkadaşımla ve beni bu spora başlatan insanla final maçında mücadele etmek gurur vericiydi. O maçı hayatım boyunca hiç unutmayacağım."

Kickboks kimler için daha uygun bir spordur?

Kickboks, agresif ve gün içerisinde çok stres yaşayan insanlar için uygun bir spordur. Biz Türkler için de mücadeleci ve yarışma sporu olduğu için ilgi çekici ve şuan günümüzdeki en popüler sporlar arasında geliyor. Bunun başlıca sebeplerinden birisi aerobik özelliğinin yüksek olması ve yüksek kalori harcatmasıdır.

Bu spora başlamak isteyen gençler için tavsiyeleriniz neler?

Bu spora başlamak isteyen gençler içim ilk tavsiyem, araştırmacı olup iyi bir antrenörü tercih etmeleridir. İyi bir antrenör onların kaderini değiştirebilir. Antrenör faktörü çok önemli, tıpkı benim gibi antrenör konusunda şanslı olabilirler.

Antrenörüm Selahattin Aydın, Mücahit Kulak ve Glory'de dövüşen Cihat Kepenek gibi birçok büyük isim yetiştirmiştir. Yenilen sporcuya küsen değil, sahip çıkıp onu kazandıran bir antrenördür. Birçok antrenör iki-üç maç yenilgi alan sporcusuna sırt dönüp yoluna devam ediyor ülkemizde. Oysa iyi bir antrenör hep ilerisini görüp, her yenilgiyi bir tecrübe sayıp, sporcuyu bir sonraki turnuvaya hazırlalamalıdır. Tıpkı Selahattin Aydın gibi. İyi bir antrenör sizi başarıya daha çabuk ve daha doğru bir şekilde götürecektir.

Kısa ve uzun vadede hedefleriniz neler?

Öncelikle uzun vadede hedeflerimin arasında kickboksun "Şampiyonlar Ligi" olan Glory'de ülkemizi temsil etmek var.

Kısa vadede hedefim ise performansımı antrenörümle birlikte en üst seviyeye aşama aşama çıkarabilmek. Bunlar arasında güç, kuvvet, çabukluk kavramları da dahil. Bu yeteneklerimi daha üst seviyeye taşıyıp, almış olduğum dünya kupasından sonra Türkiye'de sıkletimde zirvede kalabilmek ve uzun vaade de dünya arenalarında boy gösterip kalıcı olmak hedeflerim arasında.

CAR Aralık sayısı bayilerde!

MH MEDIA

CENGİZHAN IĞDIR

Minderden podyumlara

RÖPORTAJ: TUNÇ OLCAY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER
MEKAN: MYCLUB ATAŞEHİR

ATA SPORUMUZ GÜREŞ İLE İLGİLENDİĞİ EĞİTİM HAYATININ İLK YILLARINDA, KAS YAPISININ VE KUVVETİNİN VÜCUT GELİŞTİRME SPORUNDA BAŞARI ELDE ETMEYE SON DERECE YATKIN OLDUĞUNU FARK EDEN VE "ERKEN TEŞHİS" EDİLEN BU YATKINLIK SAYESİNDE 2000 YILINDAN BU YANA SAYISIZ KEZ PODYUMA ÇIKARAK ONLARCA DERECE ELDE EDEN CENGİZHAN IĞDIR İLE VÜCUT GELİŞTİRME YOLCULUĞUNDA YAŞADIKLARI, GÖZLEMLEDİKLERİ VE GELECEK NESİLLERE AKTARMAK İSTEDİKLERİNE DAİR DERİNLİKLİ BİR SOHBET GERÇEKLEŞTİRDİK.

Cengizhan Bey, yirmi yıla yakın süredir bunca başarılar elde eden birinin gözünden vücut geliştirme nedir?
Vücut geliştirme benim gözümde Türkiye'de henüz çok gelişmemiş bir spor ve bu da futbol gibi popüler olmamasının en büyük nedeni. Bilgi eksikliği, cahil kesimin bu spora bakış açısı ve ayrıca okumuş, doktor olmuş kişilerin bu sporu "ilaç sporu" şeklinde tanımlayıp zararlı bir spormuş gibi göstermelerinden kaynaklanıyor. 2018 yılına gelmişiz ve hala televizyonlarda, haber ve tartışma programlarında vücut geliştirmede kullanılan supplement dediğimiz takviye gıdalarının zararlı olup olmadığı tartışılırken, sanki başka hiçbir kuvvet, hız ve dayanıklılık gerektiren spor branşında kullanılmıyormuş gibi bilgisizlik almış başını gidiyor. Avrupa'da ve dünyada birçok ülkeye gittim. Marketlerde her türlü eczane ürünlerini ve supplement gibi ürünleri bulabiliyorsunuz. Onlar bizden çok ilerde. Spor salonları, bu sporu yapan sporcu ve insanlar da bu yüzden çok fazla ve bu sektördeki ekipmanları da çeşitlilik ve kalitede üst düzeyde. Türkiye'deki en iyi spor salonlarına dikkat ederseniz hep Amerikan ve Avrupa'dan ithal edilmiş ekipmanlar kullanılır. Bu yüzden Türkiye'de vücut geliştirmede başarılı sporcu sayısı birkaç sporcu dışında da oldukça geridedir. Bu sporda özel antrenörü olanların dışında kalan büyük bir kesim, cahilce bu sporu cahilce yapıyor. Özel ders almadığın sürece salonlarda hocalar ilgilenmiyor. O yüzden özel antrenörü olan sporcular başarılı olabiliyorlar ancak o da antrenörün bilgisi kadar.

Türkiye'de vücut geliştirme antrenörlüğü de tamamen ticarete dayalı bir iş haline geldi. Online PT dediğimiz antrenörler almış başını gitmiş. Türkiye şampiyonasında bir kez yarışmış, derece alması bile önemli değil, hemen uzaktan eğitim vermeye başlıyor.

Vücut geliştirmeye başlamadan önce hangi sporları yapıyordunuz?
Vücut geliştirme sporundan önce güreş yapıyordum. 10 yaşında Tekel Spor Kulübü'nde güreş sporuna başladım. Yaklaşık 11 yıl yaptım.

Vücut geliştirmeye nasıl ve ne zaman başladınız? Neden herhangi başka bir spor değil de vücut geliştirmeye yöneldiniz? Özel bir sebep, bu kararı almana sebep olan unutamadığın bir an var mı?
Güreş yaparken kaslarımın farkına vardım ve vücut geliştirmede daha başarılı olacağımı fark ettim. Sonrasında bodybuilding benim için vazgeçilmez hale geldi.

Güreş yaptığım sene Marmara Üniversitesi spor akademisini kendi branşımda en yüksek puan ile birinci olarak kazandım. Üniversitenin son senesinde vücut geliştirme sporunu yapmaya karar verdim. Bu sporla tanışmadan önce biz güreş antrenmanlarında haftada 3 kez ağırlık idmanı ve istasyon tarzı çalışmalarla genel ve müsabakaya yönelik özel kuvvet çalışmaları zaten yapıyorduk. O yıllarda Tekel Spor Kulübü'nde ağırlık çalışmak benim için bir tutku haline gelmişti. Çünkü hem kuvvetim artıyor, bu da antrenmanlarımda fark ettiriyor, hem de ağırlık çalışmasının kaslara verdiği pump etkisi hoşuma gidiyordu. Bu sebepten ötürü vücut geliştirme sporuna olan isteğim arttı. Daha sonraları gizli gizli ağırlık salonunda ekstra ağırlık çalışmaya başladım. Belirli bir programım yoktu. O zamanlar Arnold' a özeniyordum, onun programlarını ve onun zamanındaki ünlü vücutçuların programlarını eski dergilerden bulup uygulamaya çalışıyordum. O zamanlardaki yemek mantığım çok yemekten ibaretti.

Künye:
Yaş: 42

Meslek: Antrenör (4 kademe)

Boy:1.66 cm

Kilo: Yarışma Dönemi: 88-92/ Off Sezon: 98-102

Yağ Oranı: Yarışma Dönemi: %4-5 / Off Sezon: % 8-10

Başarılar:

2000 İstanbul, Türkiye Ulusal Şampiyonası 75kg 1'incilik
2000 İzmir, Türkiye Ulusal Şampiyonası 75kg 1'incilik
2006 İzmir, Türkiye Panel Show Open Category 2'incilik
2007 Hamburg, Kuzey Almanya Şampiyonası 90kg 2'incilik
2009 İstanbul, Türkiye Ulusal Şampiyonası 80kg 2'incilik
2011 Bursa, Türkiye Ulusal Şampiyonası 80kg 1'incilik
2011 Sofya, Bulgarisyan, Avrupa Şampiyonası 80 kg 4'üncülük
2012 Columbus, Ohio, ABD ARNOLD CLASSIC 85kg 2'incilik
2012 Santa Susanna, Spain European championship 85kg 2nd
2013 Antalya, Türkiye Ulusal Şampiyonası 85kg 1'incilik ve OVERALL WINNER
2013 Chisinau, Moldova Avrupa Şampiyonası 85kg 1'incilik
2014 Atina, Yunanistan , 20. Yunanistan Kupası 90kg 1'incilik ve OVERALL WINNER
2015 Barselona, İspanya, EBFF Avrupa Şampiyonası 85 kg 5'incilik
2015 Selanik, Yunanistan, 28. Yunanistan Şampiyonası 90 kg 1'incilik
2015 İstanbul "Night of Champions " Uluslar arası Vücut Geliştirme - Body Fitness - Bikini Fitness SHOW, 1'incilik
2016 Melissia, Yunanistan, Uluslar arası Open Category 2'incilik
2016 Lahti, Finlandiya, IFBB Ben Weider Legacy Cup 90 kg 3'üncülük
2016 Atina, YUNANİSTAN, IFBB DIAMOND CUP 2016 85 kg 2'incilik
2017 Atina, Yunanistan, 23. Yunanistan Kupası 90 kg 1'incilik
2017 Atina, Yunanistan, IFBB Diamond Cup 90 kg 4'üncülük
2018 Atina, Yunanistan, IFBB 24. Yunanistan Kupası 90 kg 1'incilik

Zamanla proteinin kas gelişiminde önemini anladım. Özellikle antrenman öncesi ve sonrası fazla protein içeren yiyeceklerden alıyordum. Supplement gibi şeyleri henüz bilmiyordum. Lise yıllarında babam beni güreşte kuvvetlenmem için zamanın en iyi yeri Herkül Spor Salonu'na yazdırdı. O salonda Özer Baysaling, Hamdullah Aykutlu ve Rıza Batur gibi ünlü isimlerle aynı yerde antrenman yapmak gurur vericiydi. Bir ara Özer Baysaling, ben sırt çalışırken çok ağır kilolarla antrenman yaptığımı gördü ve yanıma geldi. Çok kuvvetli olduğumu, istersem iyi bir vücutçu olacağımı, beslenme ve maddi durumumu sordu. Düşünüp taşınıp kararımı vermemi istedi. Benim için büyük bir fırsattı ama babama anlattığımda güreş yaptığım için yapmamı istemedi. Yine başka salonlara tüm lise döneminde gittim.

Babam benim için her şeyin en iyisini almaya çalışırdı. Hatta bir ara, yeniler bilmez, marka ismi vermeyeyim, eczaneden karton kutu içinde bulk ve protein tozu içeren ürünleri özel sipariş ile getirtip bana veriyordu. Liseden sonra Marmara Üniversitesi spor akademisini kazandım. Güreşecek partner bulamadığım için ve teorik, pratik derslerin yoğunluğundan güreş yapamaz olmuştum. Üniversitede güreşten yavaş yavaş uzaklaştım.

Tüm üniversite yıllarımda okulun halter salonu, benim vazgeçilmez mekanım oldu. Okulun salonda eski usül plaka barlar ve sehpalar dışında sadece birkaç makina vardı. Tozlu pis bir yer olmasına rağmen her gün oraya gidip antrenman yapıyor, okulun yemek saati geldiğinde çift tabldot yemek yeyordum. Antrenman sonrasında yanımda kavanozda getirdiğim yumurta aklarını içerdim. Plakalara parmaklarımı geçirip dambıl gibi kullanıp tüm bölgelerimi kısıtlı imkanlarla çalıştırmaya çalıştım. Benim için vücut geliştirme o zaman derslerden ve her hangi bir kızla çıkmaktan daha önemliydi. Benim aşkım da buydu. Sonra üniversitenin son senesinde bir vücutçu gördüm. O ana kadar hiç görmemiştim. Esmer, bronzlaşmış, kollarında tüm damarları gözüken, üstten ve alttan kesik vücutçu kıyafetiyle dikkatimi çekmişti. Ve onun arkadaşını gördüm, o onun iki katı büyüklüğündeydi. Çok şaşırtıcı farklı bir insan olduğu için benim vücutçu olmama neden olan kişi olmuştu. Gördüğüm kişi yarışmaya bir hafta kala fiziğiyle, formda olmasıyla benim de yarışmacı olmak istememi sağladı. Onları gördükten sonra onlarla tanışmak istedim. Okula çok gelmiyorlardı. 10 -15 günde bir görüyordum. Tanıştıktan sonra onlarla dışarıdaki daha kapsamlı bir salonda antrenman yapma fırsatım olmuştu. Benim kaldırdığım ağırlıkların iki katını kaldırıyorlardı. Daha sonra onların hocasıyla tanıştım ve bu şekilde hocalarına ben de yarışmak istediğimi söyledim. Yani üniversite yıllarında bu sporla tanışıp 1999 yılında okuldan mezun oldum. Aynı sene içinde ve 2000 yılının başında toplam bir sene bile olmadan iki kez Türkiye Şampiyonluğu elde ettim. Çoğu sporcunun yıllardır başaramadığı başarıyı güreşin de vermiş olduğu alt yapı, güreş yılları ve üniversite yıllarında yapmış olduğum ağırlık çalışmalarının da faydasıyla bir sene için de şampiyonluğa dönüştürdüm.

Yarışmak, güçlü görünmek, dikkat çekmek... Vücut geliştirmeyi sevmenin nedeni ne?

Yarışmacı, sporcu olmak istiyordum. O podyumdaki atmosferi tattıktan sonra hep hedefim "en iyi vücutçu nasıl olurum" sorusuna cevap bulmaktı ve bunun için çalıştım. 20 yıllık yarışma hayatım boyunca hiçbir zaman ilk üçe girmek veya finale kalmak için yarışmadım. Yani öyle bir hedefim olmadı. Her zaman şampiyon olmak için podyuma çıktım. Formum yeterli olmadığı zaman veya eksik bölgelerim olduğunda yarışmayıp bir sonraki yarışmaya hazırlanıyordum. Hep en iyisi olmaya çaba gösterdim. Yarışmacı olduğunuz zaman zaten hem güçlü bir fiziğiniz oluyor hem de gösterişli oluyorsunuz. Her yerde dikkatler sizin

> "Güreş yaparken kaslarımın farkına vardım ve vücut geliştirmede daha başarılı olacağımı fark ettim. Sonrasında vücut geliştirme benim için vazgeçilmez hale geldi."

üzerinizde oluyor. Bir de şampiyonsanız daha da çok ilgi uyandırıyor insanlarda. Bu durum ister istemez insanı gururlandırıyor.

Hayatının ne kadarı spor? Ne kadar yoğun antrenman yapıyorsun?

7/24 bu sporla ilgiliyim. Haftanın altı günü off sezon ve yarışma sezonu dahil antrenman yapıyorum. Her gün kardiyo yaparım. Yarışma döneminde çift kardiyo, off sezonda tek kardiyo yaparım. Genelde sabah aç karnına kardiyo tercih ederim. Süresi form durumuma göre 30-45 dk. arasında değişiyor. Yarışma döneminde antrenmanım tüm adale grubunu çift çalıştırır. Bazı günler sabah ve akşam olmak üzere adale guruplarını ayırarak çalışırım. Bu şekilde daha çok verim aldım çünkü metabolizmayı iki kez hızlandırmış oluyorsun ve tek seansta bir adale grubu çalıştığım için daha fazla yüklenme fırsatım oluyor. Unutulmamalıdır ki, kas büyümesinin en önemli sırrı kaliteli beslenme ile birlikte sert, yoğun, kısa süren antrenman şeklidir. Antrenman süresi ne kadar çok gelişeceğinizle ilgili doğrudan ilişkilidir.

Beslenme, vücut geliştirme sporu için çok önemli. Sağlıklı ve düzenli olmak konusunda zor anlar yaşıyor musun?

Beslenme bizim spor için altın kuraldır. Çoğu zaman aynı tip şeyleri yemekten sıkıldığım ve zor anlar yaşadığım oluyor. Bu durumda yemeklerdeki karbonhidrat ve protein kaynaklarını sık sık değiştiririm. Aynı şekilde sıkıldığımda pişirme yöntemlerini de değiştiririm. En son bu sene Kasım ayında kazandığım şampiyonaya son güne kadar kendim yaptığım tavuk köftesi ile hazırlandım. Bu şekilde yediğim zaman tavuk veya hindi etinin daha lezzetli ve kolay yenilebilir olduğunu buldum.

Spor yapmak istemediğin zamanlar mutlaka oluyordur. Kaybettiğin motivasyonu nasıl kazanıyorsun?

Öyle zamanlar oluyor tabii ki. Ayaklarımın salona gitmek istemediği zamanlar veya yorgunluktan bugün nasıl antrenman yapacağım dediğim günler çok oldu. Böyle zamanlarda arkadaşlarım ile yani partner ile antrenman yapmayı tercih ederim. Bu bana tekrar antrenman için motivasyon verir çünkü

7/24 bu sporla ilgiliyim. Haftanın altı günü off sezon ve yarışma sezonu dahil antrenman yapıyorum. Her gün kardiyo yaparım.

partnerle çalıştığımız zaman ikili mücadele vardır. Kim daha iyi kilo basacak yani kaldıracak gibi. Ayrıca setlerde destek ve yardım ederek sizi ekstra çalışmaya zorlar. Ama doğrusunu ve söylemek gerekirse ben her zaman yalnız çalışmayı severim ve tercih ederim.

Antrenmanlarının içeriği nasıl? "Şu olmazsa antrenman sayılmaz" dediğin şeyler var mı?

Benim antrenmanımın vazgeçilmezleri failure set, drop set, rest pause ve partner varsa forced reps' dir. Özellikle son setlerde bu tip sistemlerden birini mutlaka kullanırım.

Antrenmanım off sezonda tek adale çalışırsam 5-6 egzersiz 20-24 set, yarışma döneminde ise adale grubu başına genelde 16 set yaparım. Tekrarlarım genellikle 8-20 tekrar arasında değişmekle birlikte çoğunluğu 8-12 tekrar arasındadır. Yarışma yaklaşırken hiçbir zaman kiloları düşürüp hafif kilolar ile çok tekrar yapıp dinlenme sürelerini azaltmam. Yani off sezonda nasıl antrenman yaparsam yarışma döneminde de aynı şekilde antrenman yapmaya devam ederim. Sadece yarışma döneminde eğer formum gerideyse üç ay kala antrenman sonrasına ikinci kardiyo eklerim.

Farkında olsan da önüne geçemediğin ne var?

Normalde insanlar yarışma bittikten sonra yerler içerler, istedikleri gibi vakit geçirir, antrenmanlara da ara verirler. Ben bunu ben pek yapamıyorum. Antrenman yapmadan duramıyorum. Dinlenmem gerektiğini bildiğim halde dinlenmiyorum. Bir iki gün diyeti bozsam normal yemeklere vücudum alışmadığı için gaz, şişkinlik, karın ağrısı gibi şikayetler üzerine tekrar vücutçu yarışma diyetine geri dönüş yapıyorum. Sadece off sezonda yine bu diyetle proteini azaltıp karbonhidratı artırıyorum. Ayrıca haftada

> "En büyük zaferim kendimi geçmek."

bir öğün bir saat cheat meal (serbest öğün) yapmak istiyorum fakat istemesem de bu süre altı saate kadar uzun süren ziyafete dönüşüyor.

Definasyon döneminde kaç kilo oluyorsun?

Normal off sezonda çok yağlanmadığım için kilomu en fazla 8-10 kilo yukarıda tutarsam definasyonu 92 kilo civarında yakalamış oluyorum. Biraz daha üstüne gidip daha derin definasyon ve parçalanma istersem kilom 90 oluyor. Su atımını iyi yaptığımda 88-89 ile podyum yaptığımda iyi form yakalamış oluyorum.

Şu sıralar hazırlandığın bir yarışma var mı?

Şuanda yok. Şuan dinlenme zamanı benim için. Yılın sonuna kadar hangi yarışmaya hazırlanacağıma karar vereceğim ve muhtemelen 2019 yılı Ocak ayının ilk haftası tekrar hazırlık aşamasına geçerim.

Online antrenörlük dersleri hakkında ne düşünüyorsunuz?. Bu sistem nasıl işliyor? Gerçekten işe yarıyor mu? Yüz yüze antrenörlükten hangi yanları ile farklı?

Aslında bunu sormanız iyi oldu. Bunu benden destek alan tüm arkadaşlara söylüyorum. Online antrenörlük bana yeni nesil arkadaşlarımızın internette sanal ortamında kız arkadaş bulup varsayımlardan, sohbet ederek birbirlerini tatmin etmesini andırıyor :) Form tutmak ve yarışma hedefi olmayan, iyi bir fiziğe kavuşmak isteyen birisine yardımcı olunabilir evet, ama konu yarışmaysa, asla %100 olmaz. Çünkü sizlerin de bildiği gibi biz yarışmacıların dönem dönem haftalık, hatta son zamanlarda günlük formları dahi değişkenlik gösterebilir ve bu işin içinde olan en profesyonel yarışmacıların bile yaptığı hatalar olabiliyor.Ufak bir ışık yanıltmasından tutun da, yükleme ve boşaltma hataları ve zamanlama hatalarına kadar bir çok unsuru barındırır bu durum. Her vücut tipine göre bazı taktikler ve farklı oyunlar mevcut. Yüz yüze iletişim olmadan, görmeden ve dokunmadan % 100'lük bir oranda eğitimi internetten verebilmeniz imkansızdır. Bu yüzden uzaktan eğitim alacak kişilerin hedef ve amaca yönelik seçim yapması daha mantıklı ve doğru olur. Bizim gibi profesyonel ve dengi sporcuların bile yanlarında yarışma dönemlerinde bazı kilit kişiler olur, bu da çok normal ve olağan bir şeydir. Sodyum, potasyum, magnezyum vs. gibi mineral eksikliklerinde bazı hafızasal ve psikolojik sorunlarla karsılaşabildiğiniz gibi, hataları da görmeniz bir o kadar zorlaşır ve burada devreye güvendiğiniz, beraber çalıştığınız kilit kişiler girerek sizleri hemen yönlendirip zafere uzanan yolda yardımcınız olur.

Kişisel branş sporları dahil olmak üzere başarı hiçbir zaman şahsa özel değildir, ekip işidir. Bu yüzden bu spora gönül vermiş kardeşlerimizin profesyonel isimlerden uzaktan eğitim almak yerine, birebir destek almayı tercih etmeleri başarıya giden yolda daha büyük bir rol oynayacaktır.

Son olarak hedefin ne?

En büyük hedefim bu sporda üst düzeyde olan yarışmaları kazanarak büyük isim yapıp, tarihe ismimi, devamlı hatırlanacak, düzgün, dürüst kişilikli ve üstün başarılı bir vücutçu isim olarak kaydettirmek. Çoğunu başardım azı kaldı. Daha sonraki dönemlerde bu spor en doğru nasıl yapılır tüm yönleriyle insanlara doğru ve bilgilendirici çalışmalar yaparak yeni başlayanları ve ileri seviyede yarışmacı olmak isteyenleri hazırlamaktır.

healthy food GUIDE

TÜRKİYE'NİN İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ

Kasım-Aralık sayısını almayı unutmayın!

Stan Lee

Büyük Patron'un ardından

Belki de birçoğumuza kaslı bir vücuda sahip olmayı ilk kez isteten, belki de küçük yaşlarda içimizde filizlenen dövüş sanatları sevgisinin kaynağı olan, birçoğumuzu hayal gücünü ve fiziki sınırlarını zorlamaya cesaretlendiren karakterlerin yaratıcısı Stan Lee, 20. Yüzyılın popüler kültürüne tam anlamıyla yön verdi.

Stan Lee (Stanley Martin Lieber) 12 Kasım günü, sabahın ilk ışıklarıyla birlikte Los Angeles'ta yattığı hastane odasında aramızdan ayrıldı

95 yaşındaki Lee'nin vefatından iki gün önce Roy Thomas (Marvel Comics'in ilk editör ve yazarlarından) ile verdiği pozlara bakılırsa halen gitmek gibi bir niyetinin olmadığını ve kafasında yeni projeler döndürdüğünü -ihtiyar tatlılığının yanında hiçbir zaman ihmal etmediği çapkın gülüşüyle birlikte tamamlanarak- açıkça görebiliyordunuz.

Bay Lee, 1939 yılında Timely Comics ile başlayan kariyeriyle birlikte çizgi roman endüstrisinden, sinemaya, video oyunlarından müziğe -hatta modaya- kısacası popüler kültür ve gündelik hayatın tüm kanallarına sızarak hayal bile edemeyeceğimiz sayıda değişikliğe imza attı ve bunu ısrarla sürdürmeye de devam edecek gibi gözüküyor.

ÇİZGİ ROMANLA ANLATILAN TARİH:

1961'de Jack Kirby ile Fantastic Four'u yaratarak, bünyesine dahil olduğu Marvel Comics'i pazarda önemli bir yere taşıdıktan sonra birkaç defa da iflasın eşiğinden kurtardı. Tüm bu süreci her zaman için koruduğu vizyoner, yaratıcı ve araştırmacı kimliğine borçluydu.

Bugün kendi film platolarına kavuşan Amerikan çizgi roman endüstrisi için hiçbir dönem kolay olmadı: '29 Büyük Buhran'ı, İkinci Dünya Savaşı sonrası çalkantılı dönemler, Soğuk Savaş, toplumsal olaylar, baskıcı yönetimler ve sayabileceğimiz birçok etken bir ulusun tarihini şekillendiriyordu.

50 ve 60'lı yıllarda yoğunlaşan sansür / denetleme furyasından çizgi romanlar da nasibini alacak, ünlü çocuk psikoloğu Dr. Fredric Wertham'ın ülke çapında ses getiren "çizgi romanların insan sağlığını bozduğu"na ilişkin alışmasının da hayli katkılarıyla göreve başlayan Comics Code Authority (1954) ile tansiyon biraz daha yükselecekti.

Genç Stan Lee, tüm bu süreci çocukluğundan itibaren görüp, derinlemesine süzerek ortaya çok farklı bir düşünceyle çıka geldi: Toplumun geçmişte ve o gün yaşadığı ne varsa artık süper kahramanlarla birlikte anlatıya dönüşecekti!

Lee orta sınıf Amerikan ailesinden gelen, utangaç, bilime meraklı ve kadınlarla ilişkilerde sakar olduğu için sempatik tarafını koruyan ama geceleri tek başına 'kriminal masa'ya dönüşen Spider-Man (Peter Parker), görme duyusunu kaybetmiş ama altıncı hissi olan adalet dürtüsünü yitirmeyerek Birleşik Devletler'in mafyatik ilişkilerini çözmeye çalışan – Netflix hesapları olanlar için 3 sezonu da rahatlıkla izleyebilecekleri dizi franchise'ı da mevcut - Daredevil (Matthew Murdock), çift kutuplu dünya, politik çalkantılar ve ayrımcılık rüzgarı altında ezilirken diğer yandan kendilerini tanımaya, sahip oldukları mutant güçleri özümsemeye çalışan dışlanmış gençlik profilinin anlatıldığı X-Men ve daha ekleyebileceğimiz birçok süper ya da anti kahraman anlatısının oluşmasına imza attı.

KADINLARIN İNŞA ETTİĞİ BAŞARI:

Jon Lee ile sürdüğü 69 yıllık evlilik, kendisi ve yarattığı çizgi roman dünyası için her zaman ilham kaynağı oldu.

Güçlü kadın karakter tasvirleri her zaman için ön plandaydı: Hikayelerindeki kadınlar her zaman için (kendisi incelikle planlamasa da) toplumsal cinsiyet rollerini yıkarak en karmaşık durumlarda kritik olayları çözdüler; erkek bakış açısının deneyimsiz, sakar ve bir sonraki adımda işleri sarpa sardıran beceriksiz adımlarında her zaman için tamamlayıcı değil değiştirici figürler oldular.

X-Men'den Jean Grey, savaş ve krizlerle zaten çöküşe giden dünyanın sonunu getirmek istedi.

Fantastic Four'dan Susan Storm her görevi eline yüzüne bulaştıran ekibin diğer üç erkek üyesiyle her seferinde uğraşmak zorundaydı. Erkek zevkleriyle donanmış İskandinav - aksiyon mitolojisini yerle bir etmek için Hela'yı Thor'un başına musallat etti! Stan Lee, başarılı bir editör, yazar, iş insanı, pr uzmanı ve yarattığı karakterlerle sıra dışı bir dünyanın kapılarını aralayan büyük imzanın sahibi olarak hafızalara kazındı.

Kendisi her zaman için sınırlı hayatlarımızın bir parçası olarak kalacak...

YAZAR: DENİZ CANSEVER

Fit Erkeğin Yılbaşı hediyeleri

Bütün bir yıl canla başla kendini geliştirmeye gayret eden bir MF Erkeği olarak kendini ödüllendirmeyi düşünüyorsan ya da senin gibi fit dostlarını sevindirme planları yaptıysan 2019 yılbaşı hediyeleri listemize hoşgeldin.

NIKE RUN UTILITY HER KOŞULDA KOŞMAK İÇİN TASARLANDI

Sporcuların her mevsimde keyifle koşması için tasarlanan Nike Run Utility koleksiyonu kışın sert koşullarına karşı koşucuları koruyor. Kötü hava şartlarına karşı yüksek performanslı koruma sunan koleksiyonda su tutmayan ve yansıtıcı tasarım entegrasyonuna sahip ayakkabı ve giysiler yer alıyor.

HAVA ŞARTLARINA MEYDAN OKU

Under Armour'ın soğuk havada yapılan antrenmanlarda tercih edilen ürünü ColdGear Reactor Exert Mont, yalıtım özelliği sayesinde hareket ederken serinlik sağlıyor. Kadın UA Verge 2.0 Low GORE-TEX, nefes alabilen ve %100 su geçirmez yapısıyla kışın zorlu şartlarının üstesinden geliyor. Kadın UA Verge 2.0 Mid GORE-TEX'in ESS kaya plakası ise dış etkenlerden korunmayı üst seviyelere çıkarıyor ve dengeyi artırıyor.

COLUMBIA İLE SICACIK YENİ YIL

Columbia kış koleksiyonu teknolojilerinden Omni-Heat 3D, gelişmiş ısı yansıtma özelliği ve kabartmalı noktacıklarıyla sıcak havanın tüm vücuda eşit dağılmasını sağlarken , Omni-Heat Reflective teknolojisi, gümüş ısı noktaları ile kendi vücut ısınızı geri yansıtarak %20 daha fazla sıcak tutuyor. Gelişmiş üstün teknolojili Columbia ürünleri ile soğuk kış koşullarında bile sıcak kalacaksınız.

KENDİ TRENDİNİ YARAT

Timberland erkekleri için hediye mevsiminde radara takılanlar: renk renk sweatshirtler, olmazsa olmaz oduncu ve ekose gömlekler, konforlu rahatlık için montlar ve parkalar, zamansız botlar. Kendi trendlerini kendi yaratmayı sevenlerin markası Timberland, erkek hediye seçeneklerinde yine şık alternatifler sunuyor.

DOCKERS'TA YILBAŞI ESİNTİSİ

Sportif ve casual parçalarla rahatlıkla bir araya getirebileceğiniz Dockers by Gerli koleksiyonunda lacivert, kahverengi ve siyah tonlarının ağırlıkta olduğu modellere yılbaşı esintisi tüm enerjisiyle yansıyor. Dockers by Gerli koleksiyonunda yer alan zımba, bağcık gibi detaylarla donatılmış modellerle tüm erkekler, cesur ve etkileyici bir havaya bürünüyor.

TERGAN'DA BÜYÜK FIRSAT

Ayakkabı ve çanta modasının öncü markası olan Tergan, sezon trendlerini bir arada sunduğu 2018-19 Kış koleksiyonunda yer alan özel tasarımlarıyla, yılbaşı gecesine imzasını atıyor. Yılbaşı şıklığının vazgeçilmezi kırmızı tonlara eşlik eden kahve tonlarını ön plana çıkaran Tergan, tüm yıl boyunca beklenen büyük yılbaşı indirimini yüzde 70'e varan oranlarla müjdeliyor.

En yeniler

YILIN EN FONKSİYONEL HEDİYESİ

Acer Swift 1, 13.3 inç'lik ekran boyutu, arka aydınlatmalı klavyesi, hızlı kablosuz bağlantı teknolojisi, HDMI, USB 2.0, USB 3.0, USB 3.1 ve USB Type-C de dahil çok sayıda bağlantı noktası ve 11 saate varan pil ömrü gibi özellikleriyle günlük bir bilgisayarda aradığınız her şeyi bir arada sunuyor.

TIMBERLAND FARKI

Hayatın içinde kamufle olmak ve tarzınla fark yaratmak için, Timberland Ashbook'dan daha iyi bir tercih düşünülemez.
Ürün Özellikleri:
Deri Kordon
46 mm Kasa Çapı
10 atm Su Geçirmezlik

KARATAHTA MUTFAĞINIZDA

Solo Miele buzdolapları, kulpsuz, düz hatlı tasarımlarıyla, çok farklı mutfak ortamlarına mükemmel bir şekilde uyum sağlıyor. Solo buzdolapları içerdiği özelliklerle farkını ortaya koyarken, ön yüzeyinde yer alan karatahta ile aile içi haberleşme, alışveriş listesi gibi işleri keyifli hale getiren bir tasarımla sunuluyor.

İTALYAN DEVİ PİSTLERDE!

İtalyan moda devi FENDI, kayak pistlerini podyuma çevirecek yepyeni kayak koleksiyonu ile 2019'a şık bir başlangıç yapıyor.

Bu kitap, anlaşılmadığına inanan
her insan için yazıldı.
Anlaşılacaklarına inansınlar diye…

Belkilerden keşkelere,
keşkelerden neyselere
uzanan hayatlara...

ŞİMDİ
KİTAPÇILARDA

/ drgokcenerdogan
/ gokcenerdogandr
/ drgokcenerdogan
www.divakadin.com

PANAMA
/ panamayayinevi
/ panamayayincilik
/ panamayayincilik
www.panamayayincilik.com

Yüksel Caddesi 7A/7
Kızılay-ANKARA
0 312 432 14 89

En yeniler

ŞEHİR VE DOĞA İÇ İÇE

Doğadan ilham alan, enerjinizi tazeleyecek bu muhteşem neo-odunsu koku Bvlgari Man Wood Essence, şehirli erkeklerin yeni vazgeçilmezi olacak. Şehrin koşuşturmasından uzaklaştırıp, size doğanın verdiği o huzur hissini yaşatarak içsel gücünüze güç katacak.

PREMIUM ÜYELİK İÇİN YENİ YIL ÖNCESİ ÇİFTE KAMPANYA!

Yeni yıla bu kadar az zaman kalmışken, 2018'e ister yılın hit şarkıları ile veda edin ister çalma listeleri arasında gezinerek 2019 için kendi müzik listenizi yaratın. Spotify Premium kampanyası, kullanıcıların hem müzik dinleme alışkanlıklarından keyif almalarına hem de kışa adım attıkları bu günlerde istedikleri içeriğe ulaşmalarına fırsat sağlayacak. Kampanya müzikseverler için iki tekliften oluşuyor: Bugüne kadar hiçbir kredi kartı bilgisi vermeyen ya da 30 günlük deneme sürümünü kullanmayan ve ilk kez Premium üyesi olacak kullanıcılar, 3 aylık paket için sadece 0,99 TL ödeyecek.

KULAK İÇİ KULAKLIKLAR, FITNESS MERAKLILARI İÇİN MÜKEMMEL HEDİYE

Spor yapmayı seven dostlarınız için mükemmel bir hediye olan Sony'nin yeni WF-SP900kulaklığı, Ocak ayının yaklaşmakta olduğu şu günlerde, tatilin ardından harekete geçmek için ihtiyaç duyduğunuz motivasyonu da sağlayacak. IPX5/8 sınıfı ile, kulaklığınız ile havuzda veya denizde 2 metreye kadar derinlikte yüzebilirsiniz. WF-SP900 kulaklık sahip olduğu 4GB iç bellek sayesinde herhangi bir cihaza gerek olmaksızın da şarkı çalabiliyor.

YÜKSELEN TREND BICOLOR SAATLER!

İsviçre saati denildiğinde aklımıza gelen kaliteye bir de Victorinox tarzı ekleyin, işte size en göz alıcı hediye alternatifi; Victorinox Swiss Army'nin Alliance Small saat. Gold ile çeliğin mükemmel uyumu ve İsviçre hassasiyetiyle tasarlanan kadın saati yeni yıl hediyesi olarak şık bir alternatif sunuyor. Victorinox Swiss Army'nin Alliance Small, "bicolor saatler" gold ve çeliğin kusursuz uyumuyla bileğinde taşımayanları kıskandıracak kadar etkileyici bir tasarıma sahip.

HEM SİZ HEM DE ÇOCUKLAR İÇİN EN GÜVENLİ TABLET

Tab 7 Essential, ebeveynlerin kendileri ve çocukları için deneyimleri uyarlamasını sağlayan birden çok kullanıcı hesabı sayesinde aileler için ideal bir cihaz. Özellikle çocukları için hediye bakan ebeveynler, hiçbir güvenlik endişesi taşımadan rahatça Tab 7 Essential ürününü tercih edebilirler. Tab 7 Essential'da her kullanıcı kişisel ayarları, duvar kağıdı ve sosyal medya hesaplarıyla kendi hesabını oluşturabiliyor. Ayrı parolalarla açılan oturumlar, güvenli ve kişisel bir alan sağlıyor. Böylece gizlilik endişesi taşımadan tabletinizi başkalarıyla paylaşabiliyorsunuz. Üstelik Tab 7 Essential çok ince ve hafif bir tablet olmasıyla da dikkat çekiyor. Şık tasarımı incelikle ve hafiflikle birleştiren model; 8,8 mm inceliğe ve 254 gram hafifliğe sahip. Lenovo Tab 7 Essential tableti elinizde tuttuğunuzu bile anlamayacaksınız.

2018 MOUSTACHE EAU DE PARFUM

MOUSTACHE aslında ünlü parfümör Edmond Roudnitska tarafından 1949 yılında piyasaya sunulmuştur. Roudnitska, savaşın hemen ardından erkeklere kendilerine ait bir parfüm sunma zamanının geldiğini düşünen Marcel Rochas tarafından görevlendirildi. Tarihin ilk yıllarında ortaya çıkan bu ultra şık ve en çok satan parfüm erkekler için yıllar boyunca popülerliğini korudu.
Son derece cağdaş, aromatik bir parfüm olan Rochas Moustache, mandalina, pembe meyveler, taze baharatlar, Bulgar gülü, Atlas Sediri, Paçuli, Benzoin ve Vanilya notaları ile derin, heyecan verici ve sıcak bir duygu sunuyor.

DÜNYANIN İLK KAVİSLİ KRONOGRAFI

Dünya'nın ilk kavisli kronografı Bulova Curv koleksiyonunun en yeni üyesiyle tanışın! Yüksek performanslı kuvars teknolojisiyle kusursuz zaman ve kusursuz tasarım sizinle... Bulova Cruv 96A205, sizi kendisine hayran bırakacak.

En yeniler

PHILIPS ONE BLADE İLE YENİ YILDA ERKEKLERİN GÖNLÜNÜ FETHEDİN

Takıp çıkarılabilir başlıklara sahip olan OneBlade ile her uzunluktaki sakalı kısaltabilir, keskin kenarlı bıçağı ile kolayca şekillendirebilir ve tıraş olabilirsiniz. Cilt için son derece güvenli bir tıraş imkanı sunan Oneblade, çift taraflı bıçağı sayesinde istenilen yönde kullanılabilir olmasının yanı sıra, sağladığı net görüş açısıyla da hızlı ve pratik bir tıraşa olanak sunuyor. Benzersiz bıçak teknolojisine sahip kesiciler saniyede 200 defa hareket ederek başka hiç bir ek yönteme başvurmadan her uzunluktaki sakalı OneBlade kolayca tıraş ediyor. Su geçirmez özelliği ile ıslak ya da kuru kullanılabilen Philips OneBlade, musluk suyu altında kolayca temizlenirken aynı zamanda köpüklü veya köpüksüz tıraşı mümkün kılıyor.

BEYMEN'DEN ERKEKLERE ÖZEL HEDİYE ÖNERİLERİ

Şıklığına Önem Veren Erkekler İçin:
Etro ve Eton'un sofistike gömlek ve polo yaka trikoları, Paul Smith ve Belstaff'ın fonksiyonellik ve şıklığı birleştiren tasarımları, Mc Lauren'in renkli trikoları, Missoni, Brunello Cucinelli, Fedeli, Kiton, Herno, Thom Browne, Alpha Studio'nun da aralarında yer aldığı dünyaca ünlü markaların en seçkin hazır giyim koleksiyonları şıklığına önem veren erkekler için BEYMEN'lerde sizleri bekliyor.

DÜNYANIN EN COOL TASARIMCILARINDAN OLUŞAN KOLEKSİYON

Rahatlıktan ve şıklıktan ödün vermeyenlerin markası Gap; Balmain, Dsquared2, MSGM, No Vacancy Inn, Surf is Dead, Opening Ceremony Stampd ve Officine Generale ortaklığıyla ve GQ iş birliğinde erkek sweatshirtlerinden oluşan bir koleksiyon hazırladı. Tasarımcılar, ikonikleşmiş Gap logosunu tekrar yorumlayarak koleksiyonu hayata geçirdi.

VÜCUT REHBERİ

Çift programla ikili etki!

Bu sayfaya geldiyseniz, bu ayın dosya konularından "Gym'de Hayattta Kalma Rehberi'ni" okuduğunuzu var sayıyor ve bu ay vücudunuza biraz daha fazla yüklenebilme hakkını kendimizde görüyoruz. Evet, bu ay sizler için öyle bir hazırlık yaptık ki, antrenmanlarınızı haftalık planda hangi gün hangi bölgenizi çalıştıracağınıza kadar belirledik. Size sadece programa uymak ve ağırlıklara yüklenmek kaldı. Sakın yanlış anlaşılmasın, bu sıkı programları en ufak detayına kadar planlamış olmamız, seçme hakkınızı da elinizden aldığımız anlamına gelmiyor çünkü bu ay iki farklı ana antrenman programı ile karşınıza çıkıyoruz. Bir haftalık sistemde hazırlanmış ilk programımız "Daha büyük kollar, daha sert karın"ı tercih edenler, üç güne yayılmış bir rutin ile hem kollarına hacim, definasyon ve kuvvet kazandıracak, hem de karın kaslarını güçlendirip merkez bölgesine dengeleyici bir sıkılık kazandıracak.

İkinci antrenmanımız "Güçlenmeye Hazır Ol" programında ise, belirli bir bölgeye değil, tüm vücudunu baştan ayağa geliştirmek isteyenler yine haftada üç güne yayılmış bu programla terlemeye başlayabilirler. Seçim sizin.

Hangisini tercih ederseniz edin, oldukça zorlayıcı bir hafta geçireceğinizi bildiğimiz için, motivasyonunuzu ve beslenme programınızı gözeterek hazırlanan son derece lezzetli protein krepleri tarifleri ile antrenmanlarınızı destekleyeceğiz. Güçlenmeye hazırsanız, başlayalım.

DAHA BÜYÜK KOLLAR, DAHA SERT KARIN

Bu ayın ikili etkili antrenmanıyla vücuduna şekil ver

Spor salonunu ihmal eden herkesi yeniden forma sokma görevini üstenmekten daha çok sevdiğimiz bir şey yoktur. Bu ayın ana antrenmanlarından biri olan bu program, kollarınıza kuvvet ve hacim, karın bölgenize ise definasyon kazandırmak üzere hazırlandı. Neden mi bu iki kas? Çünkü hepimiz biliyoruz ki bu iki kas erkeklerin güzel gözükmesini en çok istediği iki kas grubudur. Bu antrenman ile kollarınızı ve karın kaslarınızı haftada üç kez hedef alacak şekilde çalışabileceksiniz. Pazartesi ve Cuma günleri hedeflenen kasları izole hareketlerle çalıştıracak, Çarşamba günü ise bileşik lifting hareketleri ile daha fazla kas grubunu harekete geçirerek büyümeyi hızlandıracaksınız. Tüm bu üç seans da yüksek ağırlıklı bir lift hareketi ile başlayarak kaslarınızı ateşleyecek ve büyüme hormonu salınımını tetikleyecek.

Antrenman: Ilgar Çil
Fotoğraflar: Uğur Utku Sezer
Mekan: MyClub Ataşehir

PLAN

PAZARTESİ

ÇARŞAMBA

CUMA

NASIL YAPILIYOR?

Bu antrenman, ısınma ile beraber yaklaşık 30 dakika sürecektir. Isınıma için beş dakika boyunca şınav, squat ve lunge gibi vücut ağırlığı egzersizleri yapabilirsiniz. Ağırlık tercihinizi tekrar sayılarını tamamlayıp tamamlayamayacağınıza göre belirleyin. Ağırlığı bir saniyede kaldırın, bir an bekleyin ve üç saniyede indirin. Setler arasında 30-45 saniye dinlenin. Egzersizler arasında ise bir dakika dinlenin.

PAZARTESİ ANTRENMANI

AÇILIŞ EGZERSİZİ

Front squat
Set:4 Tekrar: 8

Yüksek ağırlıkla uygulanan bir bileşik hareketle başlamak kaslarınızı ateşleyecek ve hormon salınımını artıracak. Hafif setlerle, yavaş yavaş ağırlık ekleyerek iyice ısının.

✔ Barbell'i omuzlarınızın önüne oturtarak dik durun.

✔ Uyluklarınız yere paralel konuma gelene kadar çömelin.

✔ Topuklarınızı yere bastırarak tekrar güçlü bir şekilde doğrulun.

SÜPERSET 1

Set: 4 Tekrar: 12

Biceps kaslarınızı sıkı şekilde çalıştırmak için bu hareketleri art arda uygulayın ve sonrasında 90 saniye dinlenin

◀1A INCLINE BICEPS CURL

✔ Eğimli bir bench'e oturun ve iki elinize de birer dumbbell alın.

✔ Ağırlıkları omuz yüksekliğine kaldırın. Dirseklerinizi içeride tutun ve tekrar başlangıç pozisyonuna indirin.

◀1B ONE-ARM PREACHER CURL

✔ Bir kolunuzu bench'in önüne koyarak ağırlığı kaldırın. Ardından yavaşça indirin.

✔ Diğer kolunuzla tekrar edin.

SÜPERSET 2

Set: 4 Tekrar: 12

Önce triceps, ardından karın kaslarınızı çalıştırın. Tüm tekrarları bitirdiğinizde 90 saniye dinlenin.

◀2A SEATED TRICEPS EXTENTION

✔ Bench'e oturun, bir elinize dumbbell alarak ağırlığı başınızın arkasına doğru kaldırın.

✔ Dirseğiniz yukarıyı işaret edecek şekildeyken ağırlığı yukarı kaldırarak kolunuzu düzeltin. Diğer kolunuzla tekrar edin.

◀2B MED BALL KNEE LIFT

✔ Pull-up barından sarkın ve dizleriniz arasına bir egzersiz topu sıkıştırın.

✔ Dizlerinizi yukarı çekin ve bir saniye pozisyonunuzu koruyun. Ardından tekrar yavaşça indirin.

Kol ve karın antrenmanı

ÇARŞAMBA ANTRENMANI

AÇILIŞ EGZERSİZİ
INCLINE BENCH PRESS

Set: 4 Tekrar: 8

Yüksek ağırlıklı bir antrenmanla başlamak sadece kollarınızı ısıtıp hedef kaslara kan akışı sağlamaz, aynı zamanda testosteron ve büyüme hormonunu da tetikler

✔ 30-40 derece eğime ayarlanmış bir bench'e sırt üstü uzanın ve barbell'i kavrayın.

✔ Barı yukarı doğru güçlü bir biçimde itin ve göğsünüze iyice yaklaşacak şekilde indirin. Tekrar edin.

SÜPERSET 1

Set: 4 Tekrar: 8-10

Bu hareketler merkez bölgesi de dahil olmak üzere birçok kası çalıştıracak. İkinci hareketin sonunda 90 saniye dinlenin.

1A
CHIN-UP

✔ Alt tutuş ile barı kavrayın ve çeneniz bar hizasına erişene kadar kendinizi yukarı çekin.

✔ Yavaşça indirin.

1B
DIP

✔ Paralel barları kavrayın ve dirsekleriniz geriye bakacak şekilde vücudunuzu mümkün olduğunca aşağı indirin.

✔ Vücudunuzu tekrar yukarı iterek başlangıç pozisyonuna geri dönün.

SÜPERSET 2

Set: 4 Tekrar: 12

Tüm abs bölgenizi bu egzersiz topu hareketi ile yakana kadar çalıştırabilirsiniz. Merkez kaslarınız dengede kalabilmeniz için çok çalışacak.

2A
GYM BALL JACKKNIFE

✔ Şınav pozisyonunda başlayın ve ayaklarınızı topun üzerine koyun.

✔ Dizlerinizi göğsünüze çekerek topu kendinize doğru yuvarlayın ve ardından tekrar geri yuvarlayın.

2B
GYM BALL CRUNCH

✔ Egzersiz topuna sırt üstü uzanın ve sırtınızı iyice destekleyin.

✔ Karın kaslarınızı yavaşça sıkarak gövdenizi toptan kaldırın.

✔ Bir saniye durun, ardından tekrar yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

CUMA ANTRENMANI

BAŞLANGIÇ EGZESİZİ PUSH PRESS

Set:4 Tekrar: 8

Bu hareket bacak, merkez bölgesi, kollar ve omuzları çalıştırarak sizi haftanın son antrenman seansına hazırlayacak.

✔ Barbell'i omuzlarınızın önüne oturtarak dik durun.

✔ Dizlerinizi hafif bükük ve ardından ani bir şekilde doğrularak ağırlığı başınızın üzerine kaldırın.

✔ Yavaşça başlangıç pozisyonuna geri dönün.

SÜPERSET 1

Set: 4 Tekrar: 12

Büyümeyi tetiklemek için biceps ve triceps bölgesini değişmeli olarak çalıştıran bu süpersetin sonunda 90 saniye dinlenin.

1A EZ-BAR BICEPS CURL

✔ EZ-bar'ı alt tutuş ile kavrayarak dik durun.

✔ Dirseklerinizi vücudunuza yakın konumlandırarak barı göğsünüze doğru kaldırın e yavaşça indirin.

1B STANDING TRICEPS EXTENSION

✔ Barı başınızın üzerinde konumlandırın ve dirsekleriniz yukarıyı gösterecek şekilde barı yavaşça arkanıza doğru indirin.

✔ Başlangıç pozisyonuna dönün.

SÜPERSET 2

Set: 4

Merkez bölgesini ciddi anlamda çalıştıran bu iki hareketle antrenmanınızı bitirin.

2A BARBELL ROLL-OUT

Tekrar: 12

✔ Dizlerinizin üzerine çökün ve bir barbelli önünüzde yere koyun.

✔ Karın kaslarınızı sıkın ve barı yavaşça ileri doğru yuvarlayın.

✔ Tekrar başlangıç pozisyonuna geri dönün.

2B SIDE PLANK

Süre: Bir taraf için 45 saniye

✔ Dirseğiniz doğrudan omuzlarınızın altında olacak şekilde yan plank pozisyonu alın.

✔ Kalçanızı kaldırarak vücudunuzu tamamen düz bir forma sokun.

✔ Kalçanızın aşağı sarkmasına izin vermeyin.

Protein tatlıları

Hayır, aklımızı kaçırmadık. Bir tabak pankek ya da bir büyük dilim cheesecake yiyip bir yandan da fit kalmaya devam etmeniz mümkün. Sadece bu tatlıları Men's Fitness usulü hazırlamanız gerekiyor. Kolay yapılan ve tatlı isteğinizi tatmin ederken bir yandan da yağsız kas gelişimini destekleyen bu tarifler favori tatlılarınız olacak.

MUZLU PROTEİN PANKEK

1-2 porsiyon

Malzemeler

Pankek için

- 30g muz aromalı protein tozu
- 70g yulaf
- 1 yumurta
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 200ml süt
- Hindistan cevizi yağı

Üzeri için

- 1 muz, doğranmış
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- Şekersiz çikolata sosu
- Bir avuç kuruyemiş

Hazırlanışı

Tüm pankek malzemelerini mutfak robotuna atın ve 45 saniye robottan geçirin.

Yağı yapışmaz bir tavada orta ateşte ısıtın.

Pankek hamurunu az miktarlarda tavaya her yüzünü birer dakika pişirin.

Tüm hamur bittikten sonra üst malzemeleri koyarak afiyetle yiyin.

Besin değeri

584 kalori
48.4 protein
75.3 karbonhidrat
10.8 yağ

NEDEN BU TARİF?

Muzlu protein pankekleri, protein pankeki yapmanın en pratik tarifidir. Antrenmanlarınızı destekleyecek miktarda protein içeren harika bir atıştırmalıktır.

KIRMIZI MEYVE VE BALLI PROTEİN SMOOTHIE

Malzemeler

- 30g protein tozu
- 30g bal
- 25g dondurulmuş yabanmersini
- 25g dondurulmuş kiraz
- 25g dondurulmuş ahududu
- 200ml su

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri mutfak robotundan geçirin.

Besin Değeri

- 159 kalori
- 27.5 protein
- 10.9g karbonhidrat
- 0.6g yağ

NEDEN BU TARİF?

Antrenman sonrasında kaslarınız aminoaside ihtiyaç duyar. Ayrıca egzersiz sırasında kaybettiğiniz glikojeni de geri almanız gerekir. Antrenman sonrasında bu tip bir hızlı sindirilen smoothie tüketerek bunu hemen sağlayabilirsiniz.

Bal, hızlı sindirilen bir karbonhidrat kaynağıdır. Doğal aminoasitler ve enzimlerle vücudunuzu destekler.

Antioksidan açısından yüksek kırmızı meyveler ise egzersizlerin ortaya çıkardığı serbest radikallerin zararlı etkileri ile mücadele eder.

ÇİKOLATA ve FISTIK EZMELİ PROTEİN CHEESECAKE

Malzemeler

- 80g McVities bisküvi
- 130g yulaf keki
- 50g hindistancevizi yağı
- 15g şekersiz karamel ya da çikolata sosu
- 100g protein mousse
- 500g yağsız krem peynir
- 500g lor peyniri
- Fıstık ezmesi
- Bitter çikolata

Hazırlanışı

Fırını önceden 180 derecede ısıtın

Bisküvi ve yulaf kekini robottan geçirip öğütün.

Yağı mikrodalgada birkaç saniye ısıtarak eritin. Bisküvi karışımının içine ekleyip karıştırın.

Karışımı 20 cm'lik bir kek kabına dökün ve bastırarak sıkılaştırın.

Ayrı bir kasede protein mousse, lor ve krem peyniri karıştırın. İyice çırpın. Karışımı kek kabındaki tabanın üzerine dökün ve düzleştirin.

25-30 dakika fırınlayın.

Fırından alın ve oda sıcaklığında bekletin. Sonrasında en az 4 saat buzdolabında soğutun kaptan çıkarın.

Üzerine fıstık ezmesi sürün ve bitter çikolata ile süsleyin.

Besin değeri (bir dilim)

- 314 kalori
- 27.8g protein
- 31.2g karbonhidrat
- 8.9g yağ

NEDEN BU TARİF?

Çok basit, hem fit kalıp hem de cheesecake yiyebiliyorsunuz. Muhtemelen fitness yolculuğunuza başladığınızda böyle bir fırsatınız olacağını düşünmüyordunuz. Üstelik normal bir cheesecake'e kıyasla daha az şeker barındırdığı için enerjinizin aniden yükselip aniden düşmesine neden olmayacak ve sonrasında rahatsız hissetmeyeceksiniz.

2. BASKI

40+ fit

S.SİNAN ULUSOY'un kendi için mükemmele yakın sonuçlar veren, gerçek hayat hikayesine odaklı 40+FİT kitabının genişletilmiş ikinci baskısı tüm online kitap mecralarında.

SOKAK KİTAPLARI

Doğru Beslenme + Planlı Egzersiz + Yeterli Dinlenme + Kendini Analiz + Süreklilik

S. Sinan ULUSOY

Gelirlerin tamamı Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği, Bedensel Engellilerle Dayanışma Derneği ve LÖSEV'e bağışlanıyor.

GÜÇLENMEYE HAZIR MISIN?

Temel hareketlerde daha fazla ağırlık kullanabilmenin sırrı, sağlam bir merkez bölgesindir.

Sağlam temeller üzerine inşa edilmeyen bir uzun süre ayakta kalamayacaktır. Aynısı kaslar için de geçerlidir. Bu ay sizler için hazırladığımız ana antrenman programımız temellerinizi güçlendirmeye odaklanıyor. Güçlü ve stabil bir merkez bölgesine sahip olmak, deadlift ve squat gibi ayakta yapılan hareketlerde sakatlanma riskini azaltarak daha yüksek ağırlıklar kullanabilmenizin önünü açacak.

Bu program, göğüs ve sırt, bacak ve kol ve omuz olmak üzere haftalık olarak uygulanacak üç antrenmana bölünmüştür. Doğrudan bir abs antrenmanı barındırmasa da, hareketlerin çoğunda tüm merkez bölgeniz vücudunuzu sabit tutmak ya da alt vücuttan alınan kuvveti iletmek adına sürekli olarak çalışacaktır.

Antrenman: Necati Karabucak
Fotoğraf: Uğur Utku Sezer
Mekan: MyClub Ataşehir

HAFTALIK PLAN

PAZARTESİ GÖĞÜS

ÇARŞAMBA BACAK

CUMA OMUZ VE KOL

NASIL YAPILIYOR?

Antrenmanların he biri yaklaşık 30 dakika sürecektir. Buna ısınma dahildir. Isınma hareketleri olarak beş dakika boyunca press-up, squat ve lunge gibi vücut ağırlığı egzersizleri uygulayın. Tüm tekrarları tamamlayabileceğiniz bir ağırlık miktarı ile çalışın ve ağırlıkları bir saniyede kaldırın, hareketin tepe noktasında bir süre duraksayın ve üç saniyede indirin. Setler arasında 30-45 saniye, egzersizler arasında ise 1 dakika dinlenin.

PAZARTESİ GÖĞÜS VE SIRT

Başlangıç seviyesinde misiniz?
Destekli pull-up makinesi ile başlayarak vücut ağırlığı hareketleri için kuvvet geliştirin.

1 PULL-UP

Set: 4 Tekrar: 8

Çalıştırdığı bölgeler: Sırt, Merkez bölgesi

Enerjiniz tam anlamıyla doluyken pull-up hareketi ile başladığınızda formunuza en iyi şekilde dikkat edebilir ve böylece hareketin hedef aldığı tüm ana kasları gerçek anlamda çalıştırabilirsiniz.

✔ Üst tutuş ile barı ya da tutamaçları omuz aralığınızdan daha geniş açıklıkta kavrayın.

✔ Kollarınızı tamamen düz açarak ve merkez bölgenizi sıkarak, çeneniz ellerinizin hizasını geçecek şekilde vücudunuzu yukarı çekin.

✔ Yukarı çekerken lateral kaslarınızı sıkın, ardından bacaklarınızı sallamadan yavaşça başa dönün.

2
INCLINE DUMBBELL BENCH PRESS

Set: 3 Tekrar: 12

Çalıştırdığı bölgeler: göğüs, omuz, triceps

Bu hareket omuzları klasik bench press'e oranla daha çok çalıştırır ve dumbell kullanmak baskın kolunuzun ön plana geçmesini engeller

✔ 45 derece açılı bir bench'e sırtüstü uzanın.

✔ Dumbbell'ları iki elinize alın ve omuz yüksekliğinde tutun.

✔ Ağırlıkları yukarı itin. Kollarınız tamamen düz açıldığında bir süre bekleyin.

✔ Yavaşça başa dönün.

4
CABLE CROSSOVER

Set: 3 Tekrar: 12

Çalıştırdığı bölge: Göğüs

Kablo istasyonu göğsünüzün tüm hareket boyunca çalışmasına olanak tanır.

✔ İki elinizle de birer D tutamaç takılı kabloyu kavrayın kollarınızı dirseklerden hafif bükerek yana geniş açın.

✔ Merkez bölgenizi sıkarak ve belinize doğal bir kavis verin. Ayaklarınızdan birini bir adım önde konumlandırın.

✔ Tutamaçları önünüze doğru çekin. Göğüs kaslarınızı bir saniye için sıkın ve yavaşça başa dönün.

3
BARBELL UPRIGHT ROW

Set: 4 Tekrar: 8

Çalıştırdığı bölgeler: Sırt, omuz

Bu hareket deltoid ve lateral kasları çalıştırırken aynı zamanda trap kaslarını da devreye sokar. Barbell kullanmak ise merkez bölgenizi gövdenizi dengede tutmak adına daha çok çalıştırırken bir yandan yüksek ağırlık kullanabilmenize imkan tanıyacak.

✔ Barı uyluk yüksekliğinde üst tutuş ile tutun ve ellerinizi omuz genişliğinizden biraz daha dar olacak şekilde birbirine yaklaştırın.

✔ Omuzlarınızı geriye çıkarıp belinize doğal bir kavis vererek, barı yukarı doğru çekin ve dirseklerinizin omuz yüksekliğine kadar kalkmasına izin verin.

✔ Yavaşça başa dönün.

5
STANDIN CABLE ROW

Set: 3 Tekrar: 12

Çalıştırdığı bölgeler: Sırt

Seated row'un ayakta yapılan bu türevi biceps bölgesi yerine sırt bölgesine odaklanır ve merkez bölgenizi egzersiz boyunca çalıştırır.

✔ Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve barı üst tutuş ile, kollarınızı düz açarak ve geriye doğru eğilip direnç yaratacak şekilde kavrayın.

✔ Barı kendinize doğru çekin. Vücudunuzu hareket boyunca sabit tutmaya çalışın.

✔ Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

ÇARŞAMBA BACAK

1 OVERHEAD SQUAT

Set: 4 Tekrar: 8

Çalıştırdığı bölgeler: Quad, kalça, hamstring

Squat egzersizinin bu türevi, merkez bölgenizi ve koordinasyonunuzu hedef alarak omuz mobilitesini test eder.

✔ Hafif bir barı başınızın üzerinde tutun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.

✔ Sırtınızı dik tutarak ve merkez bölgenizi sıkarak mümkün olduğunca derin bir squat hareketi yapın.

✔ Topuklarınızı kuvvetlice yere basarak doğrulun.

2 LUNGE

Set: 3 Tekrar: 12 (bir taraf için)
Çalıştırdığı bölgeler: Quad, hamstring
Lunge hareketi dayanıklı, sabit ve iyi dengeli bir merkez bölgesi gerektirir. Bacakları ayrı ayrı izole ederek eşit güçlenmelerini sağlar.
✔ Barı omuzlarınıza oturtun. Belinizdeki doğal kavisi koruyarak merkez bölgesi kaslarınızı sıkın.
✔İleri doğru büyük bir adım atın ve arkada kalan diziniz neredeyse yere değene kadar vücudunuzu aşağı indirin.
✔Öndeki ayağınızla kendinizi iterek doğrulun.

3 ONE-LEG ROMANIAN DEADLIFT

Set: 3 Tekrar: 8 bir taraf
Çalıştırdığı bölgeler: Hamstring
Bu deadlift türevi bacaklarınızı ayrı ayrı çalıştıracak. Belinizi korumak için formunuza dikkat edin.
✔ Barı kalçanızın hemen dışından üst tutuş ile kavrayın. Belinize doğal bir kavis verin ve başınızı dik tutun.
✔ bir ayağınız üzerinde durun. Kalçanızı bükerek öne doğru yavaşça eğilin ve barın bacakğınız boyunca, hamstring bölgenizde sağlam bir gerilim oluşturana kadar aşağı inmesine izin verin.
✔ Başa dönün.

4 TRANSVERSE LUNGE

Set: 3 Tekrar: 12
Çalıştırdığı bölgeler: Yaklaştırıcı kaslar, merkez bölgesi
Bu egzersiz spor esnasında uygulanan hareketlerde hayati önem taşıyan ayluklarınızın iç kısmını güçlendirecek.
✔ Ayaklarınızı birbirine yakın konumlandırarak dik durun ve dumbbell'ları elinize alın.
✔ Yana bir adım atın ve ayağınızı 90 derece yana çevirin. Dizinizi ayağınız hizasında tutun.
✔ Öndeki ayağınız üzerine eğilin, gövdenizi düz tutun ve ardından doğrulun.

5 45' LEG PRESS

Set: 3 Tekrar: 12
Çalıştırdığı bölgeler: Quad, kalça, hamstring
İdeal bir bitime hareketi. Bacak kaslarınızı tam anlamıyla yormak için yüksek ağırlık kullanın.
✔ Sırtınızı koltuğa yaslayın ve ayaklarınızı platforma koyun.
✔ Merkez bölgenizi sıkın, platformu itin.
✔ Yavaşça ağırlığı tekrar indirin.

CUMA
OMUZ VE KOL

1
ROTATING SHOULDER PRESS

Set: 3 Tekrar: 6 bir taraf için

Çalıştırdığı bölgeler: Omuz, merkez bölgesi

Bu antrenman klasik omuz press hareketinin rotasyon ile merkez bölgenizi de harekete dahil eden bu türevi ile başlıyor. Omuz sakatlanmaya en yaktın eklemdir. BU sebeple hafif ağırlıklarla ısının.

✔ Barı üst göğüs hizanızda tutun ve ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Barı ittikçe vücudunuzu yana çevirin ve bu hareketi arkada kalan ayağınızla takip edin. Hareketi geriye doğru tekrar uygulayarak başa dönün.

✔ Merkez bölgenizi kullanarak hareketi kontrollü şekilde uygulayın ve her tekrarda yönünüzü değiştirin.

2
EZ-BAR PREACHER CURL

Set: 4 Tekrar: 8

Çalıştırdığı bölge: Biceps

Bench üst kollarınızı sabitleyerek biceps kaslarının daha fazla ağırlık alabilmesini sağlayacak. Böylece hareket daha fazla kas dokusunu yıkacak.

✔ Preacher bench'e oturun ve barı alttan kavrayın.

✔ Gövdenizi bench'e dayayarak dik tutun ve barı yukarı kaldırın.

✔ Hareketin tepe noktasında biceps'lerinizi sıkın ve ardından barı yavaşça aşağı indirin.

3
ALTERNATING WIDE SHOULDER PRESS

Set: 3 Tekrar: 10 bir taraf için

Çalıştırdığı bölge: Omuz

Bu egzersiz deltoid kaslarını farklı bir açıdan vurarak daha fazla kas lifini harekete geçirir. Buradaki diğer çoğu egzersiz gibi merkez bölgesini de harekete dahil eder.

✔ Ayaklarınzıı kalça genişliğinde açın ve iki elinize de hafif birer dumbbell alarak omuzlarınıza yakın tutun.

✔ Merkez bölgenizi sıkın ve kollarınızı sallamadan ağırlıklardan birini yana doğru 45 deree açın. Diğer kolunuzu sabit tutun.

✔ Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün ve her tekrarda kol değiştirin.

4
BENCH DIP

Set: 3 Tekrar: 12

Çalıştırdığı bölge: Triceps

Bu hareket kol kaslarınızı ciddi anlamda çalıştıracak. Eğer size kolay gelirse kucağınıza bir ağırlık diski alabilirsiniz.

✔ İki paralel bench'in arasına, bacaklarınızı hafif açarak açarak oturun.

✔ Kollarınızdan destek alarak vücudunuzu aşağı indirin.

✔ Tekrar yukarı iterek başa dönün.

5
DIAGONAL CABLE RAISE

Set: 3 Tekrar: 10 bir taraf için

Çalıştırdığı bölge: omuz

Bu hareket deltoid kaslarınızı yoracak ve aynı zamanda stabilizör kaslarınızı çalıştıracak

✔ Kablo istasyonunun altaki kasnağına üzengi tutamaç takın. Yan durun ve kolunuz vücudunuzu çapraz geçecek şekilde tutamaçı tutun.

✔ Merkez bölgenizi sıkın ve bacaklarınızı düz tutarak kabloyu kolunuzu çapraz hareket ettirecek şekilde başınızın yanına doğru çekin. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

Yağ ile fitleşin

Omega 3 yağ asitleri kas yapmanıza nasıl yardımcı oluyor?

Yağ yemenin sizi şişmanlatacağını düşünüyorsanız, bir kez daha düşünün. Yapılan birçok yeni araştırma, bazı yağların kas büyümesini artırdığını gösteriyor.

25-35 yaşları arasındaki katılımcılara deney boyunca sekiz hafta süre ile omega 3 takviyesi verildi ve Washingtn Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde bu katılımcıların kas proteini sentezi ölçüldü.

Deneyin sonucunda, sadece amino asitlere ve insüline verilen kas büyümesi tepisinin arttığı gözlemlenmekle kalmadı, aynı zamanda deneklerin kas hücrelerinin hacmi de arttı. Araştırmacılar, omega 3 yağ asitlerinin sağlıklı genç ve orta yaşlı yetişkinlerde anabolik özellik gösterdiği sonucuna vardı.

Somon ve uskumru gibi yağlı balıklarda, serbest gezen tavuk yumurtasında, keten tohumunda ve otlak hayvanlarının etinde omega bol miktarda bulunuyor.

MEGA FAYDA

Omega 3 aynı zamanda kanser ve kardiyovasküler hastalık riskini azaltıyor ve beyin fonksiyonlarını geliştiriyor.

MF Erkekleri bizi instagram'dan takip edin!

mensfitness_tr

MEN'S FITNESS SOSYAL MEDYADA!

Instagram'dan mensfitness_tr adresinden bizi takip edebilir, yeni konularımızdan, röportajlarımızdan, beslenme tüyolarımızdan faydalanabilirsiniz.

EN FİT FOTOĞRAFINIZ MEN'S FITNESS TARAFINDAN BEĞENİLSİN!

İYİ GÖRÜN,
İYİ HİSSET,
İYİ YAŞA!

BeFine Sports & Spa ile bedeninizi ve ruhunuzu zinde tutun.

Son teknoloji aletlerle donatılmış fitness merkezi, açık ve kapalı yüzme havuzları, kapsamlı spa merkezi ve uzman eğitmenler eşliğinde formunuzu koruyun.

TITANIC BUSINESS GOLDEN HORN | TITANIC BUSINESS KARTAL
TITANIC PORT BAKIRKÖY | TITANIC DOWNTOWN BEYOĞLU

TITANIC
HOTELS

TITANIC HOTELS
ANTALYA | ISTANBUL | BODRUM | BERLIN

titanic.com.tr

#MyTitanicStory